மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜனவரி 2001 விலை ரூ. 15

2001

மங்கையர் மலர்



மலர் : 20 இதழ் : 12

ஜனவரி – 2001

பெண்மை போற்றுதும்!

உலக அற்புதம்!

கதை கதையாம்....

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்

உடல்நலம்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

நீங்கள் ஆவலாய் எதிர்பார்க்கும்...

ரூ.510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் ரூ. 150/- மட்டுமே!

3 டிவிஷன்களின் பேக்கேஜ்

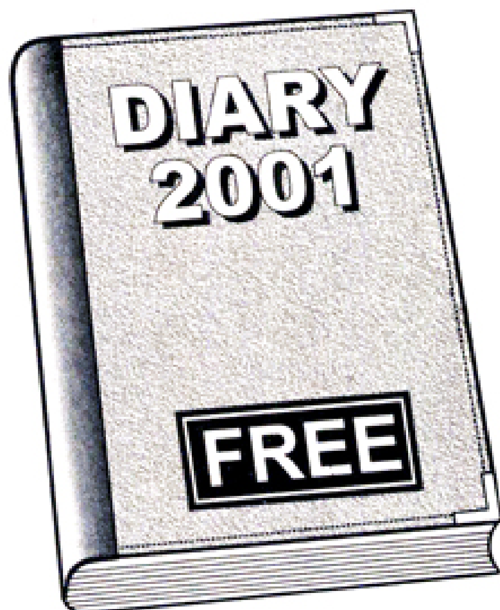
டிவிஷன்-1	டிவிஷன்-2	டிவிஷன்-3	ரூ.
ரூ. 130/-	ரூ. 170/-	ரூ. 210/-	510/-

டிவிஷன் -1 ABCD முதற்கொண்டு இங்கிலீஷில் படிக்கவும் எழுதவும் கற்றிந்து நம்மொருவருக்கும் தேவையான நிலையில் ஸ்டாண்டர்டு இங்கிலீஷ் கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 130/-

டிவிஷன் -2 பிழைகள் இன்றி ஆங்கிலம் எழுத தேவையான இங்கிலீஷ் இலக்கணம் முழுமையாக, கலை சூத்திரங்களால், எளிமையாக கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 170/-

டிவிஷன் -3 வெகு சுலபமாக எந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்திலும் தடுமாறாமல், பிழைகளின்றி, மிகவும் சுலபமாக பேச கற்பிக்கப்படுகிறது. இந்த கோர்ஸின் ஃபீஸ் ரூ. 210/-

புத்தாண்டுப்பரிசு ஒரு டைரி இலவசம்! + 24 மினி கோர்ஸ்கள்



12 மொழிகளின் கோர்ஸ்கள்
(12 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) இலவசம்

1. ஹிந்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 2. தெலுங்கு ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 3. கன்னடம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 4. மலையாளம் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 5. பெங்காலி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 6. மராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 7. பஞ்சாபி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 8. குஜராத்தி ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 9. அரபிக் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 10. உருது ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 11. ஒரியா ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ் 12. சான்ஸ்கிரிட் ஸ்பீக்கிங் கோர்ஸ்

8 ஃபென்டாஸ்டிக் கிஃப்ட் கோர்ஸ்கள்
(8 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) இலவசம்

1. ஈஸி மணி எர்னிங் கோர்ஸ் (சுலபமாக பணம் சம்பாதித்தல்)
2. சீக்ரெட் மேஜிக் கோர்ஸ் ([illegible])
3. ஜென்ட்ஸ் ஸ்மார்ட்னெஸ் கோர்ஸ் ([illegible])
4. பியூட்டி ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் ([illegible])
5. சக்ஸஸ்புல் [illegible] கோர்ஸ் ([illegible])
6. யோகா கோர்ஸ் (வெவ்வேறு யோகாசனங்களின் விளக்கங்கள்)
7. "பாமிஸ்ட்ரி" கோர்ஸ் (உள்ளங்கை [illegible])
8. கிச்சன் ட்ரீட்மெண்ட் கோர்ஸ் ([illegible])

4 கோர்ஸ் கிஃப்ட் புத்தகங்கள்
(4 இன் 1 பாக்கெட் சைசில்) இலவசம்

1. **வர்டு பவர்** (ஆங்கில சொற்களின் அற்புத சக்தி)
2. **லெட்டர் ரைட்டிங் பிராக்டீஸ்** (இங்கிலீஷில் கடிதம் எழுதும் முறை)
3. **அப்ரிவேஷன்ஸ் டிக்ஷனரி** (டெக்னிகல் சொற்களின் டிக்ஷனரி)
4. **வெர்ப்ஸ் டிக்ஷனரி** (வினை சொற்கள்-அதன் ரூபங்கள்)

இக்கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE 1430

15/1, Parthasarathipuram Extn. T. Nagar, Chennai - 600 017.

எனக்கு டிவிஷன் 1, டிவிஷன் 2, டிவிஷன் 3, (மொத்தம் 3 டிவிஷன்கள்) தற்பொழுதைய ரூ. 510/- விலை மதிப்புள்ள இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் இலவச பாக்கெட்சைஸ் புத்தகங்கள் அனைத்தும் (8+12+4) மற்றும், புது வருட டைரியையும், அனைத்து புத்தகங்களையும் சேர்த்து ரூ. 150/- க்கான வி.பி.பி அனுப்பவும். போஸ்ட்மேனிடம் பணம் தந்து எனது பேக்கேஜை பெற்றுக்கொள்கிறேன்.

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code [ ][ ][ ][ ][ ][ ]

தூக்கம் நம் கண்களை தழுவட்டுமே...



FIBROFLEX

Rubberised COIR MATTRESSES, PILLOWS & CUSHIONS

Distributors :

SRI RAGHAVAN ENTERPRISES

9/3, West Cott Road, Royapettah, Chennai-600 014.

Phone : (044) 859 2257, 852 1923.

e-mail : fibroflex@vsnl.com Visit us at : www.fibroflex.com

வெளிச்சத்துக்கு வரவேண்டியவர்கள்!

சில வார்த்தைகள்...

மஞ்சுளா ரமேஷ்





• ஜி. சிவலிங்கம்

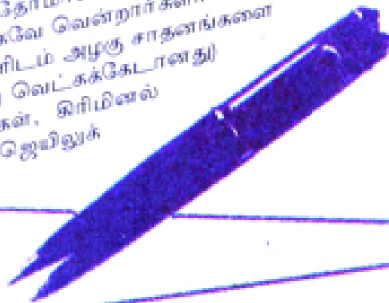
ஒரு சமயம் கல்லூரி மாணவிகளிடையே பேசிக் கொண்டிருந்தபோது கேட்டேன், "நீங்கள் யாரை உங்கள் ரோல் மாடலாகக் கருதுகிறீர்கள்?" என்று. யோசித்தார்கள். யோசித்தார்கள் ரொம்ப நேரம் யோசித்தார்கள். நானும் அவர்களோடு சேர்ந்து யோசிக்க ஆரம்பித்து விட்டேன்.

ஆமாம், இவர்கள் யாரை தங்கள் ரோல் மாடலாகக் கருத முடியும்? தங்கள் வாழ்க்கையின் வழிகாட்டியாக யாரைச் சொல்ல முடியும்? சென்ற நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்திலே இந்தியாவுக்குச் சுதந்திரம் வேண்டும் என்றார்கள். போராட்டம் வெடித்தது.

எத்தனை தலைவர்கள், எத்தனை லட்சியங்கள்!! அவரவர்களுக்குப் பிடித்த தலைவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டார்கள். அரசியலா மகாத்மா முதல் எத்தனையோ பேர். அமைதியை விரும்புகிறவர்களுக்கு ஒரு தலைவர், வேகமாகச் செயல்பட விரும்புபவர்களுக்கு ஒரு தலைவர் இப்படி விதவிதமாக. ஆனால் அத்தனை தலைவர்களும் அப்பழுக்கில்லாத பத்தரைமாற்றுத் தங்கங்கள். சமூகத்தில் இருக்கும் பல குறைகளை களைய நினைத்தவர்களும் எத்தனையோ பேர். பெண்கள் படிக்க வேண்டும் என்றார்கள். விதவை என்று ஒதுக்கக் கூடாது என்றார்கள். இளம்பெண்கள் எல்லாம் அதோ ஒரு முத்துலட்சுமி ரெட்டி, இதோ ஒரு ஈ.வி. கல்யாணி என பல பேரைத் தங்கள் ஆதர்ச வழிகாட்டிகளாக நினைத்தார்கள். எழுத்து, இசை, நாட்டியம், படிப்பு, உத்தியோகம் என ஒவ்வொன்றிலும் லட்சிய தாகம் மிக்க எத்தனையோ வழிகாட்டிகள் இருந்தார்கள். அவர்களைத் தங்கள் 'குரு'வாக நினைத்து அவர்களைப் போல வர வேண்டும் என பாடுபட்டவர்கள், வந்தவர்கள் நிறைய பேர்...

...இன்று...? இந்தத் தலைமுறைக்கு யார் ரோல் மாடல்? அரசியலைப் பார்க்கலாமா? ஐயையோ, வேண்டவே வேண்டாம். சரி, சமூகப் புரட்சி? அவரவர் துறையில் வழி காட்டி? சலித்துச் சலித்துப் பார்த்தாலும் மிகக் குறைவானவர்களே வருவார்கள்.

ஆனால் இன்றைக்குப் புகழ் பெற்றவர்கள், 'பிரபலங்கள்' என வெளிச்சத்தில் மக்களுக்கு முன் நிற்பவர்கள் யார்? பார்த்தோமானால் உலக அழகிப் போட்டியில் வென்றவர்கள். (இவர்கள் நிஜமாகவே வென்றார்களா என்றால் அதுவும் இல்லை, நம் நாட்டுப் பெண்களிடம் அழகு சாதனங்களை விற்க இது ஒரு வழி என்பது வெட்கக்கேடானது) சினிமா நடிகைகள், கிரிமினல்கள், ஜெயிலுக்



குப் போகிறவர்கள்... இவர்களெல்லோரும் தான் புகழ்பெற்றவர்கள்.

இன்றைக்குக் கல்வி நிலையங்களில், இளைய வயதுகளில் இருக்கும் பெண்கள், 'இந்தப் பெண்மணி என்னைக் கவர்ந்தவர், இவரைப் போல நான் வர விரும்புகிறேன்' என்று 'டக்'கென சொல்லுவார்களா கேளுங்கள்.

அதுதான் டி.வி. மைக்கை எடுத்துக் கொண்டு தெருத் தெருவாகப் போய், "உங்களுக்குப் பிடித்த நடிகர்/நடிகை யார்? நீங்க க்ளாஸை 'கட்' அடிச்சுட்டு எந்த சினிமாவுக்குப் போவீங்க? ஒரு கடி ஜோக் சொல்லுங்க!" என்று அரைகுறையுடன் கேட்க வந்து விடுகிறார்களே! இதிலே இலட்சியத் தலைவனும், தலைவியும் எங்கேயிருந்து வருவார்கள்?

இது ஏதோ சாதாரணமாக ஒதுக்கி விடக் கூடிய விஷயம் இல்லை. வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நேர்மையான, சிறந்த இலட்சியம் இருக்க வேண்டும். நான் இதைச் சாதிப்பேன் என்ற உத்வேகம் இருக்க வேண்டும். அந்த மையப் புள்ளியில் அவர்கள் கட்டப்படும் போதுதான் அவர்களுடைய வளர்ச்சி சீராக உயர்வாக இருக்கும்.

எந்தப் புள்ளியுமே இல்லாமல், வேர்களே இல்லாமல் வளரும் போது கலாசாரமே இல்லாத அமெரிக்க வாழ்க்கை முறையைப் போலத்தான் ஆகும். தங்களுக்கென்று ஒரு ஆழமான அடித்தளத்தை அமைத்துக் கொள்ளும் போதுதான் அதிலிருந்து படர்ந்து மனிதன் உயர முடியும்.

எப்போது பார்த்தாலும் சினிமா, டி.வி., சீரியல்கள் பற்றிய பேச்சு, ஜோக், பிறகு குதிரைக்கு லாடம் கட்டியது போல படிப்பு (வாழ்க்கைக்குச் சம்பந்தமே இல்லாத சிலபஸ், புத்தகப் படிப்பு). போதாதற்கு இப்போது கம்ப்யூட்டர், ஆன்லைன், சர்ஃப், சோப் என ஸ்கிரீனைப் பார்த்துக் கொண்டே வாழ்க்கையைக் கடத்தி விடும் போக்கு.

சிறு குழந்தைகளுக்கே ஊழல், பெட்டி, பெட்டிங் எல்லாம் நன்றாகத் தெரிந்திருக்கிறது. கிரிக்கெட்டை நமட்டுச் சிரிப்போடு பார்க்கிறார்கள். அரசியல்வாதிகளின் அறிவிப்புக்களை ஏளனச் சிரிப்போடு கேட்கிறார்கள். யாரைப் பார்த்தாலும் 'டோண்ட் கேர்' எனத் தோன்றுகிறது. எல்லோரும் சுயநலவாதிகளாகக் கண்களில் தட்டுப்படுகிறார்கள். அதனால் இலட்சியம், இலட்சியத் தலைவர்கள் என்பதைப் பற்றியெல்லாம் இவர்களிடம் எங்கே பேச முடியும்?

இப்படி வளரும் குழந்தைகளின் மனதில் என்ன உயர்வை, மென்மையை, மகத்துவத்தை நாம் வைக்க முடியும். 'அக்னி குஞ்சொன்றைக் கண்டேன்...' என்றானே பாரதி. எது இங்கே அக்னிக் குஞ்சு? எல்லாம் அவித்த முட்டை

யாக இருக்கிறது.

நாம் இனிமேலாவது விழித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஊரெல்லாம் வெள்ளம் போகிறது என்பதற்காக நம் வீடும் போகட்டுமே என அசிரத்தையாக இருக்கிறோமா என்ன? முடிந்த வரை கதவைத் திறக்காமல், கிடைத்தவரை சாமான்களைச் சேகரித்துக் கொண்டு, காப்பாற்றிக் கொண்டு இருக்கவில்லையா?

அதைப் போலத்தான் நம் குழந்தைகளிடமும் நல்ல இலட்சியங்களை விதைக்க முயற்சி செய்வோம். அவர்களுக்கு எந்தத் துறையில் நாட்டம் இருக்கிறதோ, அந்தத் துறையில் மிகவுயர்ந்தவர்களின் சாதனைகளைச் சொல்லலாமே!

ஹ்ருத்திக் ரோஷனும், ஜோதிகாவும் தெரிந்த அளவிற்கு உயர்ந்த விஞ்ஞானிகளும், கடுமையான உழைப்பினால் முன்னுக்கு வந்தவர்களும் தெரிவதில்லை.

ஆம்பூருக்கு அருகே காலையில் பூப்பறித்து விற்றுப் பள்ளிக்குப் போன பையன். பெயர் ஜி.சிவலிங்கம் +2வில் நல்ல மதிப்பெண் பெற்றாலும் இன்ஜினியரிங் கல்லூரி அப்ளிகேஷன் வாங்கக் காசு கிடையாது. பிறகு அவரின் வறுமை நிலை பத்திரிகைகளில் வந்து வாணியம்பாடி பிரியதர்ஷினி கல்லூரி அவரைத் தத்தெடுத்துக் கொண்டது. மாநிலத்திலேயே முதலாவதாக தேர்ச்சி பெற்று தங்கப் பதக்கம் வாங்கிய அந்தத் தங்கத்தை இந்தியாவின் அத்தனை ஐ.ஐ.டி.யிலும் அழைத்தார்கள். இப்போது எம்.ச., கான்பூரில் படித்துக் கொண்டு இருக்கிறார். படிக்கும்போதே உடம்பு புல்லரிக்கிறது, இல்லையா?

இவர்களைப் போன்றவர்களை நாம் வெளிச்சத்துக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அப்துல்கலாம் போன்றவர்களின் வாழ்க்கையைப் படிக்கும்போதெல்லாம் மனம் பெருமிதத்தால் விம்முகிறது. நம் குழந்தைகளிடம் இவர்களைப் பற்றியெல்லாம் எடுத்துச் சொல்வோம்.

எத்தனை வகை சோப், எத்தனை வகை கார், வீரப்பன் மாதிரி பேசி காமி, பிரபுதேவா மாதிரி டான்ஸ் ஆடு என்றெல்லாம் அவர்களிடம் பேசாமல், குழந்தைகளுக்கு வாழ்வில் உயர்ந்த வழிகாட்டிகளை காண்பித்துக் கொடுப்போம். உயர்ந்தவர்கள் எல்லோருமே எளிமையானவர்கள். ஆடம்பரம் இல்லாதவர்கள். வகை வகையாக வாழ்க்கையை அனுபவித்தவர்கள் அல்ல. திடீர் லட்சாதிபதியோ, குரோர்பதியோ அல்ல.

சமூகம் எப்படியெல்லாம் திசை திரும்பிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட மனப்போக்கு நம் குழந்தைகளுக்கு வராமல் நாம்தான் அணைகட்ட வேண்டும். நல்ல வெளிச்சத்தில் வாழ்க்கைப் பாதையைக் காட்டுவோம். பற்றி எரிகிற நெருப்பு அழிவுக்குத் தானே தவிர ஆக்கபூர்வமானதற்கு அல்ல.

புதிய நூற்றாண்டில் திரும்பிப் பார்ப்போம்!

இருபதாம் நூற்றாண்டு என்றவுடன் உங்களுக்கு 'டக்'கென்று நினைவுக்கு வரும் பெண்மணி யார், ஏன்? என்று சிலரிடம் கேட்டோம்.

• சோனியா காந்தி

• லேனா தமிழ்வாணன்

நிர்மலா பிரசாத் (முதல்வர் எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவக் கல்லூரி)

"என் தாயார் திருமதி. பரிமளா அவர்கள்தான் உடனே நினைவுக்கு வருகிறார். தன்னுடைய 11 வது வயதில் என் தந்தையைத் திருமணம் செய்து கொண்டு புக்ககம் வந்தவர்.

அப்பா ஒரே பிள்ளை. உடன் பிறந்த பெண்கள் 3 பேர். அவர்களுக்குத் திருமணம் செய்து சீர்வரிசைகள் கொடுத்து பிள்ளைப் பேறு பார்த்து...!

தான் அதிகம் படிக்கவில்லையே என்ற குறைதீர அம்மா எங்கள் ஏழு பேரையும் நன்கு படிக்க வைத்தார். பெண்களான நாங்கள் முனைவர் பட்டம், பட்ட மேற்படிப்பு என ஜமாய்த்தோம். பிள்ளைகளில் ஒருவர் ஆடிட்டர். இன்னொருவர் பட்டம் முடித்து பிசினஸ்.

அம்மா எங்களுக்குக் கல்வித் தகுதியோடு நல்லதொரு பெண்மணியாக வாழ தானே ஒரு முன்னுதாரணமாக நின்று வழிகாட்டியும் உள்ளார்."

• ராஜலக்ஷ்மி சுப்ரமணியன்



• அன்னை தெரஸா

சக்தி ஸ்ரீனிவாசன் (நிகழ்ச்சிப் பொறுப்பாளர் - சென்னை வானொலி நிலையம்)

"மனத்திரையில் தோன்றிய முகம் அன்னை தெரஸா தான். 'பிறர் துயர் தீர்த்தல் பிறர் நலம் பேணுதல்' இரண்டையும் தன் வாழ்க்கையின் லட்சியமாகக் கொண்டவரல்லவா



• சக்தி ஸ்ரீனிவாசன்



• மேனகா காந்தி


• சாந்தி சாக்ரடீஸ்

அவர்?

அந்நிய நாட்டிலிருந்து அவர் விமானம் மூலம் வந்திறங்கிய போது அவரை வரவேற்க வந்தவர்கள் அன்னையின் உடமைகள் வந்து சேரவில்லையே என பரபரப்படைந்த போது அன்னை தன் கையிலிருந்து ஒரு சிறு பையைக் காட்டி, "இதுதான் என் உடமை" என்றாராம். எளிமைக்கு மறுபெயர் அவர். மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு என்பார்கள். ஆம் மக்களுக்கு ஆற்றிய தொண்டின் மூலம் அவர் இறைவனுக்குத் தொண்டாற்றியவர் அவர்."


• இந்திரா காந்தி

'டீ' என்று நினைவுக்கு வருபவர்!


• எம்.எஸ்.


• பி. சுசீலா

எஸ்.பி. பாஷா (ஆடிட்டர்)

"தாயின் காலடியில்தான் சொர்க்கம் இருக்கின்றது என்றவுடன் என் தாயைத்தான் நான் நினைக்கிறேன். குழந்தைகளைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களுக்காக வாழும் தாயைப் பெற உண்மையிலேயே கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். என் தாயார் பெயர் ரஹனுமா. என் தந்தை அரசு அதிகாரி. அடிக்கடி மாற்றல் வரும். நாங்கள் நன்கு படிக்க வேண்டும். அடிக்கடி ஊரையும், பள்ளியையும் மாற்றினால் எங்கள் படிப்பு கெடும் என்பதற்காக ஒரே இடமாகத் தங்கி படிக்க வைத்தார். அப்பா லீவு கிடைக்கும் போது மாதம் ஓரிரு முறை மட்டுமே வருவார். இரண்டு பெண்களையும் இளம் வயதிலேயே திருமணம் செய்து கொடுத்து விட்டார். பிள்ளைகள்

• ப்ரைட்டன்



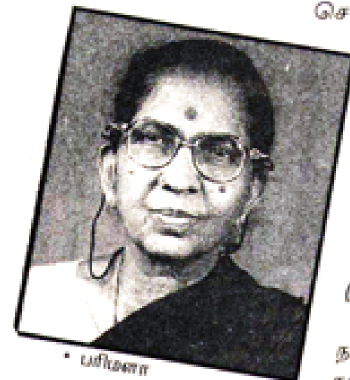
• ஷப்னா ஆஸ்மி



மூவரையும் அவரவர்கள் விரும்பிய துறையில் நன்கு படிக்க வைத்து நல்ல கல்வித் தகுதி பெறச் செய்தவர் அம்மாதான்."

சாந்தி சாக்ரட்டீஸ் (முதல்வர் - அஞ்சு ஸ்கூல் ஆஃப் ஆர்ட்ஸ்)

"இந்த நூற்றாண்டின் சிறந்த பெண்மணி திருமதி. இந்திரா காந்திதான். என் சிறு வயதிலிருந்தே அவரைப் பற்றி படித்தும், கேட்டும் தெரிந்து கொண்ட சுவையான செய்திகள் பல. அவற்றில் ஒன்று அவர் எப்போதுமே தான் இருக்கும் அறையை விட்டு வெளியே செல்லும் போது மின்விளக்கு, மின் விசிறி இவைகளை அணைத்து நிறுத்தி விட்டுத்தான் செல்வாராம். உலக அரங்கில் உயர்ந்து நின்ற அவர் தன் தாய்நாட்டிற்காக தன்னையே அர்ப் பணித்து உயிர்த் தியாகமும் செய்தவர். தன் மறுபக்கத்தை தன் சொந்த வாழ்க்கையை, அதில் ஏற்பட்ட துன்பங்களையும், சோதனைகளையும் வெளிக் காட்டாமல் எஃகு இதயம் கொண்டு உலவிய இரும்புப் பெண்மணி அவர்."


* பரிமளா


* நிர்மலா பிரசாந்

திரு. எஸ். ப்ரைட்டன் (திரைப்பட இணை இயக்குனர்)

"என்னைப் பொறுத்தவரை நடிகை ஷபனா ஆஸ்மிதான். அவர் நடிகை மட்டுமல்ல. பெண்ணியப் போராளி, சமூக சேவகி, ராஜ்ய சபா உறுப்பினர், இன்றும் நாடகங்களில் நடிப்பவர் என்னும் பல பரிமாணங்களைக் கண்டவர். நடிகைக்கு உண்டான கவர்ச்சியை விட நடுத்தரவர்க்க குடும்பப் பெண்களின் பாங்கும் தோற்றமும்தான் அவருக்கு. ஏற்கும் கதாபாத்திர மாக மாறி மக்களை ஈர்ப்பவர். பல விமர்சனங்களுக்குப் பிறகும் 'வாட்டர்' படத்தில் சவாலான ஒரு கதாபாத்திரம் ஏற்று அதற்காக தன் தலையை மழித்துக் கொண்டு நடித்தது தனிச்சிறப்பு.

'பழம் தின்று கொட்டை போட்டவர்' பலர் அமர்ந்திருக்கும் 'ராஜ்ய சபையில்' தனது ஆழமான - நியாயமான கருத்துக்களை ஆணித்தரமாக அடித்துப் பேசுவதில் வல்லவர். சபையில் எத்தனை எதிர்ப்புகள் வந்தாலும் தன் கருத்திலிருந்து சிறிதும் பின்வாங்காதவர். மக்கள் நலனுக்காக பல 'தர்ணா' போராட்டங்களை நடத்தியவர்."

பி. கவிதா (முதல் ஆண்டு பட்டம் படிக்கும் கல்லூரி மாணவி)

"அனுராதா ரமணன்தான் என் நினைவிற்கு வருகிறார். ஒரு எழுத்தாளராக, ஓவியராக, பல முகங்கள் அவருக்கு உண்டு. அவர் சந்தித்த துன்பங்களையும், தோல்விகளையுமே படிகளாக்கி அதில் ஏறி வெற்றி என்னும் இலக்கை அடைந்தவர். அவர் கதைகளைப் படிக்க ஆரம்பித்த கொஞ்ச நேரத்திலேயே அதில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் நம்முன் சேர்ந்திருப்பது போல - உலவி வருவது போன்ற உணர்வு நம்முள் எழும். அவருடைய துணிவும், வருபவைகளை எதிர்கொள்ளும் விதமும், பழகுமுறையும் உண்மையில் என் போன்ற இளையதலைமுறையினருக்கு எடுத்துக்காட்டாக அமைந்த ஒன்று."


* எஸ். பி. பாஷா

ராஜலட்சுமி சுப்ரமணியம் (இல்லத்தரசி - பத்திரிகைகளில் பல கட்டுரைகள் எழுதியவர்)

"பெயர் - புகழ் - பணம் என எதற்கும் ஆசைப்படாமல் வாயில்லா பிராணிகளுக்காக அவைகளின் நலம் காக்க வேண்டுமெனக் கூறி

• அனுராதா ரமணன்



அரும் பாடுபட்டு வரும் திருமதி. மேனகா காந்திதான் நினைவிற்கு வருகிறார்.

வாயில்லா ஜீவன்களான மிருகங்கள் படும் துன்பங்களையும், அவைகளின் அவல நிலையையும் மேனகா காந்தி எழுதியுள்ள 'Heads and Tails' நன்கு விளக்குகிறது. 21ம் நூற்றாண்டிலும் அவர் பணி மேலும் தொடர வேண்டும்.''

• கவிதா



சி.எஸ். ராஜு (இயக்குனர் - அர்ச்சனா ஸ்வீட்ஸ்)

''என்னைப் பொறுத்தவரை 20ம் நூற்றாண்டின் சிறந்த பெண்மணி என் மாமியார் திருமதி லக்ஷ்மிராஜு. என் தந்தை காவல் துறையில் அதிகாரியாகப் பணியாற்றியவர். அவருக்கு அடிக்கடி ஊர் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதால் எனக்குச் சிறு வயது முதலே ஆஸ்டல் வாசம்தான்! திட்டமேதும் இடும் முன்பே திருமணம். ஆஸ்டல் வாழ்க்கையிலேயே இருந்து விட்டதால் உறவு முறைகள் ஏதும் சரியாகப் புரியாத நிலை. திருமணமான பின்பு என் மாமியார் மற்றவர்களுடன் பழகும் முறை நடந்து கொள்ளும்விதம் போன்றவைகளைக் கவனித்த போது அன்பின் பொருள் புரிய ஆரம்பித்தது. 'அட்வைஸ் என எதுவும் சொல்லி போரடிக்காமல் இயற்கையின் வெளிப்பாடாக - அவரே ஒரு முன் உதாரணமாக நடந்து என்னைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றினார்!''



• லக்ஷ்மி ராஜு

பி. சுசீலா (பின்னணி பாடகி)

திருமதி எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமிதான் என் சாய்ஸ். 'அவர் பெரிய இசைப் பேரரசி. நானோ சாதாரண பிரதம மந்திரி' என ஜவஹர்லால் நேரு ஒருமுறை கூறினாராம். எத்தனை விருதுகள் பெற்று எத்தனை சாதனைகள் புரிந்திருந்தாலும் எளிமையாகப் பழகுவதில் அவருக்கு நிகர் அவர்தான். அடக்கம், பொறுமை, எளிமை - அரவணைத்துச் செல்லுதல் இப்படிப் பல பண்புகளிலும் நிறைந்த அவர், வாழும் சம காலத்தில் நாம் வாழ்கிறோம் என்பதே நமக்குப் பெருமை.''



• சி. எஸ்.ராஜு

திரு. லேனா தமிழ்வாணன் (கல்கண்டு ஆசிரியர்)

''முதலில் என் மனைவிதான் என் நினைவிற்கு வந்தாள். தினமும் முப்பது முறையாவது ஜெயம், ஜெயம் என்கிறேன். ஆனால் மனைவியை இந்த நிலைக்கு உயர்த்தினால் 'ரொம்பவும் தான் மெச்சிக்கிறாரு' என்பீர்களே!

கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்ததில் சோனியா காந்திதான் தேறுகிறார். கணவர் மனித வெடிகுண்டினால் வெடித்துச் சிதறப்பட்ட நிலையிலும் குடும்பத்திற்கே ஆபத்து என்ற சூழ்நிலையிலும் மனம் தளராது உறுதி காத்து இத்தாலிக்குப் போய் 'செட்டில்' ஆகி விடாமல் தருணமறிந்து அரசியலில் நுழைந்து இந்த ஆணாதிக்க சமூகத்தில் உறுதியாக நிற்கும் பொறுப்பான எதிர்க்கட்சித் தலைவியாகச் செயல்படுகிறார். சில குறைகள் சொல்லப்பட்டாலும் இந்த மேலைநாட்டு மருமகள்தான் தற்போது அதிக மதிப்பெண் பெற்று மனதில் உயர்ந்து நிற்கிறார்.''

தொகுப்பு :

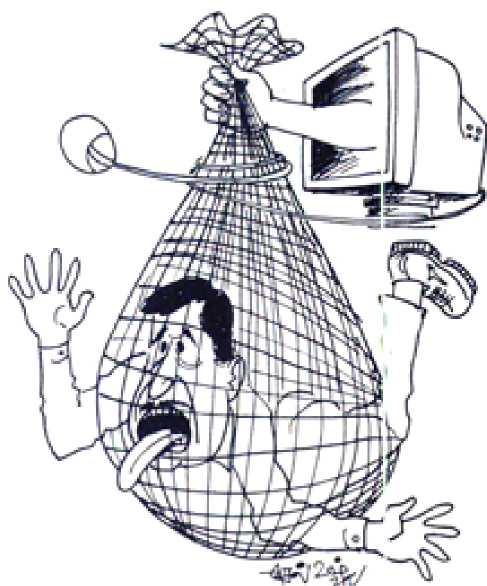
வைதேகி தேசிகன்

வலையில் மாட்டித் தொள்ளும்

அடிமையாக்கப்படுகிறோமா நாம்?

தொடர்ந்து நிகழ்ந்து வரும் அறிவியல், தொழில்நுட்பப் புரட்சியின் விளைவுகள் அனுகூலம் என்ற பெயரில் தான் நம்மை அணுகுகின்றன. கடைசியில் நம் வாழ்க்கையையே ஆபத்தில் சிக்கவைத்து விடுகின்றன.

இயங்க வேண்டியது உறுப்புகளின் இயல்பு; அமைதியாக அதனை இயக்கி வைக்க வேண்டியது மனத்தின் இயல்பு. இயற்கையான இந்த நிகழ்வுகளை விஞ்ஞான முன்னேற்றம் என்ற வார்த்தை தலைகீழாக்கி விட்டது.



அற்புதமான கண்டுபிடிப்புகள் என்ற பெயரில் நமது வீட்டிற்குள் புகுந்த இயந்திரங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டிய உடல் இயக்கத்தை மெல்ல தடைசெய்கின்றன. ஆனால் அமைதியாக உடலை இயங்கச் செய்ய வேண்டிய மனதை பரபரப்புடன் இயங்கச் செய்கின்றன.

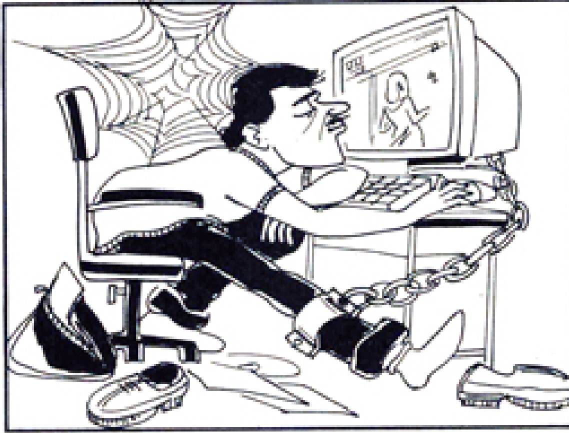
இயங்க வேண்டியது உறுப்புகளின் இயல்பு; அமைதியாக அதனை இயக்கி வைக்க வேண்டியது மனத்தின் இயல்பு. இயற்கையான இந்த நிகழ்வுகளை விஞ்ஞான முன்னேற்றம் என்ற வார்த்தை தலைகீழாக்கி விட்டது. அதனால் எத்தனை விபரீதங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதை யாருமே 'சீரியஸாக' யோசிக்கவில்லை.

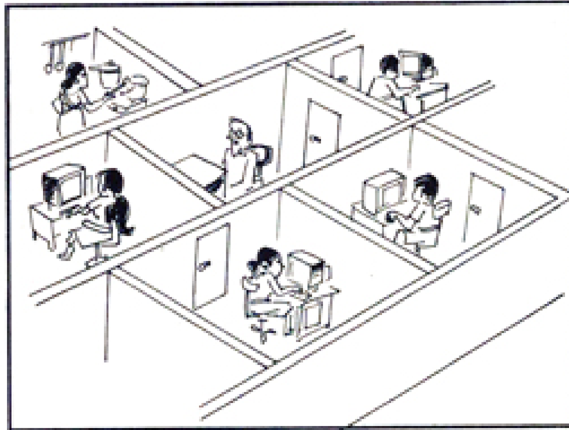
'என்னங்க இது, எவ்வளவு வசதியா வாழ்க்கையை இப்பத்தான் அனுபவிக்க ஆரம்பிச்சிருக்கோம். அலுப்பு இல்லாம வேலை செய்ய அனேக மெஷின்கள்! ஹலோன்னா அரை நொடியிலேயே அமெரிக்காவுல இருக்கிறவங்ககிட்டே பேசலாம்! அனாவசியமா ஆயிரக்கணக்குல புத்தகத்தை வாங்கணும்னு அவசியமில்லாம ஈஸியா இன்டர்நெட்லேயே தேவையான தகவலை தேடி எடுத்துடலாம்! வேற கிரகத்துல கூட போயி வசிக்கிற அளவுக்கு விஞ்ஞானம் நம்ம காலத்துல வளர்ச்சி அடைஞ்சிருக்கேன்னு பெருமிதமா நெனச்சிருக்கோம். இப்பப் போயி' என்ற ரீதியில் நீங்கள் நினைக்கலாம்.

எல்லாமே உண்மைதான். எதுவும் மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால், மனிதன் என்கிற உயிரினத்தின் இயல்புக்கு இவைகள் ஏற்றதுதானா என்பதை ஒருகணம் சிந்தனை செய்து பார்த்தால் உண்மை புரியும்.

உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒருவித செயலைச் செய்யத்தான் இயற்கையாக படைக்கப்பட்டுள்ளது. செயல்படாத உறுப்புகள் பயன்படுத்தப்படாத கத்தி போல வீணாகி விடும். குழாய் மூலம் தண்ணீர் வந்து நிறைய கிணறுகளை தூர்த்து விட்டது. கிணறுதானே என்பதால் நாமும் கவலையில்லாமல் மூடி விட்டோம். கை, கால், மூட்டுகள் எல்லாம் கிணறுகள் அல்லவே தேவையில்லை என்று விட்டு விட...

சரியான முறையில் நாம் சுவாசிக்காததால் நுரையீரலின் கொள்ளளவில் 25% மட்டுமே காற்று செல்லுகிறது. மீதி இடம் உபயோகப்படுத்தாமல் வெறுமனே இருப்பதால்தான் சளி, இருமல், ஆஸ்துமா போன்றவை இந்த அளவு விஞ்ஞான வளர்ச்சியடைந்த நிலையிலும் தீர்க்கப்பட முடியாத நோய்களாக உள்ளன.





இருபதாம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் விரிந்த இணைய வலை (இன்டர்நெட்) மனித இனத்திற்கே மிகப் பெரிய அனுகூலமாக எண்ணப்படுகிறது.

வி.சி.டி., டி.வி., டெலிபோன் எல்லாம் கூட சீக்கிரமே கிராம் போன் பெட்டி, வால்வு ரேடியோ போன்று மியூசியப் பொருளாகி விடும் போலுள்ளது.

பூ முதல் புடவை வரை – சின்ன குண்டூசி முதல் மிகப் பெரிய கப்பல் வரை – இனி எதையும் வாங்க மட்டுமல்ல, நம்மிடமுள்ள பழையப் பொருட்களை விற்கக் கூட இனி யார் முகத்தையும் நேரில் சென்று பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை; அதான் 'ஈ'காமர்ஸ் இருக்குதே!

ரொக்கமாக பணம் தேவைப்பட்டாலன்றி எந்த ஒரு பணப் பரிமாற்றத்திற்கும் வங்கிக்குச் சென்று கேஷியரையோ, மேனேஜரையோ பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை; அதற்குத்தான் 'ஈ' பேங்கிங் இருக்குதே!

நினைத்ததையெல்லாம் பேசினா ஃபோன் பில் ஏறிடும், லட்டர்ல எழுதி அனுப்பினா லேட்டாகும் என்ற கவலைகளுக்குக் கூட இனி இடமில்லை; ஏனென்றால் 'ஈ'மெயில் இருக்குதே!

குளிக்கணும், டிரஸ் பண்ணணும், கிளம்பணும் – இதுக்கெல்லாம் இனி அவசியமே இல்லை. நம்ம அழகைப் பற்றிக் கூட லட்சியம் தேவையில்லை. இன்டர்நெட் இருந்தா யாரு கூட வேண்டுமானாலும் எப்ப வேண்டுமானாலும் கூச்சம், தயக்கம் எதுவும் இல்லாமல் பேச முடியும் என்கிற தைரியம் வருகிறது.

மிகச் சிறந்த இந்தத் தகவல் தொடர்பு சாதனம் மூலம் உலகம் சுருங்கி சமுதாயத் தொடர்புகள் விரிவடைய வாய்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்பது தவறான ஒரு கருத்தாகும்.

"இன்டர்நெட்" மனித இனத்தின் மீது ஏற்படுத்தி வரும் பாதிப்பு சமூகவியலாளர்களையும், உளவியலறிஞர்களையும் கவலைக்குள்ளாக்கி உள்ளது.

நேரிடையான உறவுக்கு மாற்றாக எதுவும் மனிதனுக்கு ஏற்புடையதாக அமையாது. பார்த்தல், தொடுதல், உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளை அறிதல் இவை அனைத்தும் மனித வாழ்விற்கு அவசியம். முகத்திற்கு முகம் என்கிற நேரிடையான உடல்ரீதியான உறவு முறையில்தான் இவைகள் சாத்தியப்படும்.

மனிதனுக்கு மனிதன் என்கிற உறவு முறைக்கு இடையே இன்டர்நெட் என்ற வடிவாக கம்ப்யூட்டர் புகுந்து விடுவதால் நேரிடைத் தொடர்பு அறுந்து விடுகிறது. இது ஆரோக்கியமானதல்ல.

வெப்சைட் மூலமாக தொடர்பு கொள்வதால் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் சமுதாயத்திலிருந்து மனிதன் தனிமைப் படுத்தப்படுகிறான். தேவைப்பட்டால் தொடரலாம், தேவையில்லையெனில் உடனே நிறுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற எண்ணத்தோடு உறவை ஆரம்பிப்பவர்கள் நடைமுறை வாழ்க்கையில் எவரையும் நேரில் சந்திக்கும் தைரியத்தை இழக்கின்றனர். சமுதாயத்தில் பிடிப்பு இல்லாமல் தவிக்கின்றனர்.

மேலும் இன்டர்நெட் உறவு முறையில் பலவித தில்லுமுல்லுகள் நடைபெறுவதால் உண்மையிலேயே அவர்கள் நேரில் சந்திக்கும் போது அதிர்ச்சி அடைகின்றனர். பெரும்பாலான சந்திப்புகள் சங்கடமாகவும் அதிர்ச்சியாகவும் முடிந்திருப்பதாகவே புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

வீட்டிற்குள்ளேயே வந்து விட்ட இந்த வலையில் கணவன் - பிள்ளைகளும் அகப்பட்டுக் கொள்வதால் அவர்களுக்கிடையேயும் பேசும் நேரம், பழகும் நேரம் குறைந்து விட்டது. இது மிகப் பெரிய பிரச்னையாக உருவாகி உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி வருகிறது.

தேவைப்பட்டாலொழிய தகவல்களை மூளையில் திணிக்காமல் இருந்தால் நல்லது. என்னதான் ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற விரும்பினாலும் டிக்ஷனரி முழுவதையும் நாம் கரைத்துக் குடிக்க விரும்புவதில்லை. அதே எண்ணம் இன்டர்நெட்டிலும் ஏற்பட வேண்டும். மற்ற அம்சங்களும் இதில் இருப்பதால் இந்த வலைக்குள் புகுந்த நம்மால் எளிதாக வெளிவர முடிவதில்லை.

எந்த ஒரு பழக்கமும் விருந்தாளியாகத் தான் நம்மிடம் வருகின்றது. பின்னர் எஜமான அந்தஸ்துக்கு உயர்ந்து நம்மையே ஆட்டிப் படைக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றது.

இன்டர்நெட்டை விருந்தாளியாக வைத்திருக்க வேண்டுமா அல்லது எஜமானனாக உருவாக்க வேண்டுமா என்பது நம் கையில் தான் உள்ளது.

உள்ளே செல்லும் வழியை மட்டும் அறிந்து சக்கரவியூகத்தினுள் மாட்டிக் கொண்ட அபிமன்யு போல உங்களையே நீங்கள் இழக்கப் போகின்றீர்களா அல்லது தேவையான போது மட்டும் வலையில் புகுந்து, தேவை முடிந்ததும் வெளியே வரும் மனத்திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளப் போகின்றீர்களா?

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

சில பொருட்களை அதன் தீங்கான விளைவுகளைப் பற்றித் தெரியாமலே பல வருடங்களாக உணவிலும் உணவைத் தயாரிக்க பயன்படும் பொருட்களிலும் பயன்படுத்தி வருகிறோம்.

இவையெல்லாம் தயவு செய்து உபயோகிக்காதீர்கள்

அலுமினியப் பாத்திரங்கள்

அலுமினியப் பாத்திரங்களில் சமைக்கப்படும் உணவு மிகவும் கெடுதியான ஒன்று. ஏனென்றால் அலுமினியத்திற்குக் கரையும் தன்மை உண்டு. அலுமினியம் கரைந்து உணவில் சேர்ந்து கலந்து விடுகிறது. அதுவும் ஃப்ளோரைடு அதிகம் உள்ள தண்ணீரில் இன்னும் வேகமாக அலுமினியம் கரைகிறது. இவ்வகை பாத்திரத்தில் சமைக்கப்படும் உணவை உண்டு வருபவர்களுக்கு டிமன்ஷியா என்ற மறதி நோய் மற்றும் பார்கின்ஸன்ஸ் நோய் வரும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம் உள்ளன. இதிலிருந்து அலுமினியம் நம் உடலின் நரம்புகளைத் தாக்கி செயலிழக்க வைக்கிறது என்று அறிந்து கொள்ளலாம். அலுமினியப் பாத்திரங்களுக்குப் பதில் மட்பாண்டங்களில் சமைப்பது உடலிற்கு நல்லது. பணச் செலவும் மிச்சம்.



அஜினோ மோட்டோ

மோனோ சோடியம் கலட்டமேட் (MSG) என்ற விஞ்ஞானப் பேரையுடைய அஜினோ மோட்டோ சைனீஸ் உணவு வகைகளின் ருசிக்காகச் சேர்க்கப்படுகிறது. அதுவும் பொதுவாக ஹோட்டல் உணவுகளில் அதிகமாகச் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது. காரணம் என்ன தெரியுமா? பழசாய் போன உணவுகளின் நாற்றத்தை

மறைத்துவிடும் தன்மை கொண்டது. இது தெரியாமல் ருசியாக உள்ளது என அதை உண்ணும் ஜனங்களுக்கு இருதயத்தில் வலி, தலைவலி, வாந்தி, மயக்கம், கால், கழுத்து, கைகளில் ஒருவிதமான குறுகுறுப்பு போன்றவற்றின் அறிகுறிகள் தோன்றக்கூடும். இதை 'சைனீஸ் ரெஸ்ட்டோரண்ட் ஸின்ட்ரோம்' என அழைக்கிறார்கள். அது உணவு சாப்பிட்டு 20 அல்லது 30 நிமிடம் கழித்து தோன்றி சுமார் 1 மணி நேரம் வரை பாடாய் படுத்தும் எனவே அடிக்கடி சைனீஸ் ஃப்ரைடு ரைஸ் பண்ணுகிறேன், சூப் பண்ணுகிறேன் என்று அஜினோமோட்டோவை செல்லமாக அள்ளிப் போட்டு விடாதீர்கள். சற்று எட்டியே நில்லுங்கள்.

டால்டா (அ) மார்கரைன் (அ) வனஸ்பதி

வனஸ்பதி (அ) மார்கரைன் என்பவை ஹைட்ரஜனேடட் எண்ணெய்களாக அறியப்படுகிறது. இதைத் தயாரிக்கும்போது எண்ணெய் (தாவரம் (அ) விலங்கினத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கொழுப்பெண்ணெய்) மிக அதிகமான சூட்டிற்கும் அழுத்தத்திற்கும் ஹைட்ரஜன் மற்றும் நிக்கல் கலந்து ஆட்படுகிறது. இப்படி தயாரிக்கப்படுகிற வனஸ்பதியில் கொலஸ்ட்ரால் இல்லாவிட்டாலும் ரத்தத்திலுள்ள தீங்கு விளைவிக்கும் (LDL) கொலஸ்ட்ரால் உற்பத்தியை அதிகரிக்கச் செய்யவும், நன்மை பயக்கும் (HDL) கொலஸ்ட்ரால் உற்பத்தியைக் குறைக்கவும் வழி வகுக்கிறது. வனஸ்பதியை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பவர்களுக்கு கேன்ஸர் பாதிப்பு அதிகமாக இருக்கும் என விஞ்ஞானிகளும், மருத்துவர்களும் கருதுகிறார்கள்.

எனவே சகோதரிகளே, நல்ல ஆரோக்கியத்தோடு இருக்க மேலே கூறியவற்றை உணவில் சேர்ப்பதைத் தவிருங்கள்.

— மித்ரா முரளீதரன்

அதிக சேமிப்பு..
அதிக ஆரோக்கியம்...

அழகேந்திராவின்

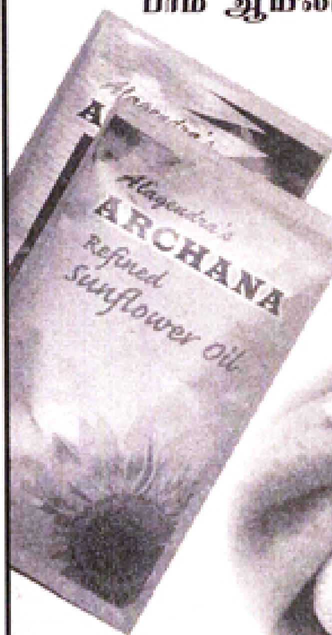
அர்ச்சனா

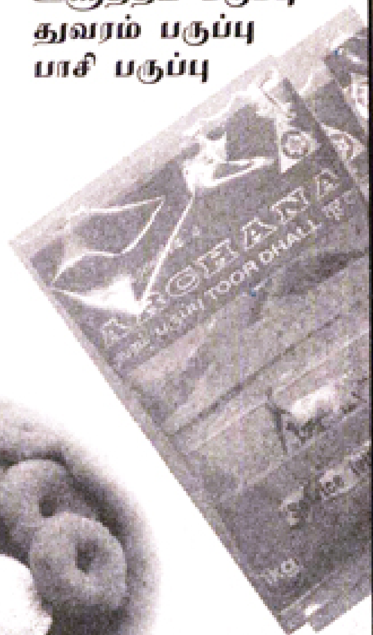
அக்மார்க்
சன்ப்ளவர் ஆயில்
பாம் ஆயில்(RBD)

அக்மார்க்
உளுத்தம் பருப்பு
துவரம் பருப்பு
பாசி பருப்பு



Sf. Oil - A/1-002056
Pulses - A/1-001944









- ✓ அக்மார்க் தரம்
- ✓ சரியான அளவு
- ✓ சுத்தமான தயாரிப்பு & 100 % தரக் கட்டுப்பாடு
- ✓ ஏற்றுமதித் தரம் கொண்டது

Alagendran Export Limited - Consumer Product Division.

Chennai	:	18/3, Marshalls Road, Egmore. Tel : 855 5480, 859 3356, 852 7316.
Coimbatore	:	514-A, Sathy Road, Ganapathy. Mobile : 98422-55480.
Trichy	:	23, E.V.R.Periyar Road, Aishwarya Nagar, K.K.Nagar. Mobile : 98423-56666.
Madurai	:	Plot No.15, Fathima Nagar, By-Pass Road. Mobile : 98423-04444.

Hi-Calibre Communications

தொட்டால் பூ மலரும்!



சமீபத்தில் ஒரு பிரசவ ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக நேர்ந்தது. என் சொந்தக்காரப் பெண் ஒருத்தி அவசரப்பட்டு உரிய நேரத்துக்கு ஒன்றரை மாதத்துக்கு முன்பே ஒரு ஆண் மகவைப் பெற்றெடுத்து விட்டாள். அதை இன்குபேட்டருக்குள் வைத்துப் பராமரித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். இன்குபேட்டர் என்பது பெரிய கண்ணாடிப் பெட்டி. அதற்குள்ளே சீரான வெப்ப நிலை பராமரிக்கப்பட்டுச் சுத்தமான காற்று செலுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.

அன்று பதினோராவது நாள். குழந்தையின் எடை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கூடி 1.8 கிலோவை எட்டியிருந்தது. ஜன்னல் கண்ணாடி வழியாக அதைப் பரிவுடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். மனசுக்குள்ளே ராம ஜபம். 'அப்பா, ராமா, இது நல்லபடியாகப் பிழைத்து எழுந்திருக்க வேண்டுமே' என்று மனத்தில் ஒரு தவிப்பு.

அப்போது ஒரு நர்ஸ் இன்குபேட்டரின் மூடியைத் திறந்து தெர்மா மீட்டரில் வெப்ப நிலையைப் பார்த்து விட்டுப் புன்னகை செய்தாள். அடுத்து அவள் செய்த காரியத்தைப் பார்த்து நான் திடுக்கிட்டேன். அவள் குழந்தையைக் குப்புறத் திருப்பி அதன் முதுகை அழுத்தித் தடவ ஆரம்பித்தாள்.

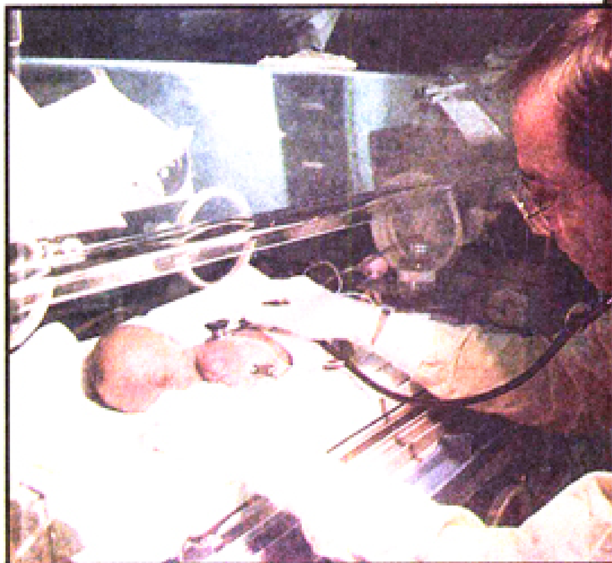
அவளுடைய உள்ளங்கை குழந்தையின் முதுகை விட அகலமாயிருந்தது. அவள் கழுத்திலிருந்து பிருஷ்டம் வரை கையை இழுத்தபோது குழந்தையின் முதுகுத் தோல் உரிந்து விடப் போகிறதே என்று பயமாகி விட்டது. அடுத்து அவள் தாமரைத் தண்டு போல இருந்த குழந்தையின் கைகளையும் கால்களையும் பிடித்து உருவி விட ஆரம்பித்தாள்.

"பார்த்தும்மா, பார்த்து!" என்று நான் கத்தினேன்.

என் முதுகில் ஒரு கை விழுந்தது. திரும்பிப் பார்த்தேன். ஆஸ்பத்திரியின் தலைமை டாக்டர் சிரித்தவாறு, "ஒண்ணும் ஆகாது, சார். உண்மையில் இப்படித் தடவிக் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு ரொம்ப நல்லது. தினமும் மூணு வேளை இப்படித் தடவிக் கொடுக்கறோம். இப்பல்லாம் ஸ்டேட்ஸிலே இது ரொம்ப முக்கியமான சிகிச்சை முறை" என்றார்.

அவர் சமீபத்தில் அமெரிக்காவிலிருந்து திரும்பியிருந்தார். அவர் சொன்னால் சரியாகத்தானிருக்கும். அவரோடு பேசினதில் பல புதிய விஷயங்கள் தெரியவந்தன. அமெரிக்காவில் இது தொடர்பாகப் பெரிய ஆராய்ச்சியே நடந்து வருகிறதாம்.

மனிதக் குழந்தைக்கு மட்டுமின்றி விலங்குக் குட்டிகளுக்கும்



கன்றுகளுக்கும் பறவைக் குஞ்சுகளுக்கும் கூடத் தாயின் உடலுடன் ஸ்பரிசத் தொடர்பு இருக்க வேண்டியது அவசியம். விலங்குகள் குட்டி போட்டவுடன் குட்டியை இடைவிடாமல் நக்கிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. பறவைகள் குஞ்சுகளை அலகால் நீவி விட்டுக் கொண்டிருக்கும். மனிதர்கள் தம் குழந்தைகளை அடிக்கடி அணைத்துத் தழுவினால் நல்ல விளைவுகள் ஏற்படும். அம்மாதான் என்றில்லை அப்பா, அண்ணா, தாத்தா, பாட்டி, அண்டை வீட்டார்கள் கூடக் குழந்தைகளைத் தடவிக் கொடுக்கலாம்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்குத் தினமும் குளிப்பாட்டி விடுவது பாட்டிகளின் பணி. குழந்தைகளின் உடம்பை எண்ணெய் தடவிப் பிடித்து விடுவதற்கு அறிவியல் அங்கீகாரம் கிடைத்து விட்டது. தினமும் மூன்று வேளை பத்துப் பத்து நிமிஷங்களுக்கு மசாஜ் செய்து வந்தால் குழந்தையின் சுறுசுறுப்பும், ஆயத்த நிலையும், உணர் திறனும் அதிகமாகின்றன. அதன் நுரையீரல்கள் வலுவடைந்து சுவாசக் கோளாறுகள், மூச்சுத் திணறல் போன்ற கோளாறுகள் வராமல் தடுக்கும். உடல் எடையும் அதிக வேகத்துடன் கூடும்.

ஸ்பரிசம் என்பது குழந்தைகளுக்கு மட்டுமின்றி எல்லாருக்குமே மன இறுக்கத்தைப் போக்க உதவும். சிணுங்கிக் கொண்டிருக்கிற பையனை முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தால் அழுகை நின்று விடும். கோபமாக இருக்கிற



நண்பனின் தோளில் கை போட்டுச் சிறிது தூரம் கூட நடந்தாலே அவன் சகஜ நிலைக்குத் திரும்பி விடுவான். நோயாளிகளின் மார்பைத் தடவிக் கொடுப்பதும் கைகளை மெல்லப் பற்றுவதும் வேதனையைத் தணிக்கும். கை குலுக்குவது என்பது நட்புணர்வைத் தெரிவிக்கும் தொடுகை. அரசியல் தலைவர்கள் கிழவிகளைக் கட்டிப் பிடித்தவாறு போட்டோவுக்கு போஸ் கொடுப்பது வோட்டுகளை வாங்கித் தரும். தட்டிக் கொடுத்து வேலை வாங்குவது என்பது வெற்றிகரமான மேலதிகாரிகளின் உத்தி.

ஸ்பரிச மருத்துவம்

2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சீனர்கள் மசாஜ் செய்வதன் மூலம் பல நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று அறிந்திருந்தார்கள். 2200 ஆண்டுகளுக்கு முன் எகிப்து நாட்டில் கட்டப்பட்ட ஒரு சமாதியில் ஒரு

நோயாளியின் கால்களை மருத்துவர் பிடித்து விடுவதைப் போன்ற புடைப்புச் சிற்பம் தென்படுகிறது. மசாஜ் என்ற வார்த்தையே அரேபிய மூலத்திலிருந்து உருவானதுதான். அதற்குத் தொடுதல் என்று அர்த்தம். கி.மு. நான்காம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த ஹிப்பாக் ரேட்ஸ் என்ற மருத்துவ மேதை நோயாளியின் உடம்பை மசாஜ் செய்வதில் தேர்ச்சி பெறுமாறு தன் சீடர்களை வற்புறுத்துகிறார். ஆயுர்வேதத்தில் மூலிகைச் சாறுகளையும் எண்ணெய்களையும் உடம்பில் தடவித் தேய்ப்பது ஒரு முக்கியமான சிகிச்சை முறை. நவீன மருத்துவ அறிவியலும் மசாஜ் ஒரு சிகிச்சை முறை என்பதை அங்கீகரித்துள்ளது.

அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகங்களில் மசாஜ் பற்றி விரிவான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. காலிக் எனப்படும் அடி வயிற்று நோய், சுரப்பிகள் அளவுக்கு மீறிச் செயல்படுதல், நீரிழிவு நோய், ஒற்றைத் தலைவலி போன்றவை கூட மசாஜ் மூலம் தணிகின்றன. ஆஸ்துமாவினால் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் மறைகிறது. கவனம் செலுத்த முடியாத குறைபாடுள்ள குழந்தைகளின் கவனத் திறன் அதிகரிக்கிறது. தீக்காயங்களால் ஏற்படும் வலியைத் தாங்கும் திறன் அதிகமாகிறது.

ஒரு கதை அல்லது சினிமா நம்மை மிகவும் கவர்ந்து விட்டால் அது நெஞ்சைத் தொட்டு விட்டதாகச் சொல்கிறோம். உடம்பைத் தொடுவதும் கிட்டத்தட்ட அதே விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் விட தோல் பெரிது. அதன் ஒரு சதுர மில்லி மீட்டர் பரப்பில் சுமார் ஐயாயிரம் நரம்பு உணர்வு முனைகள் அமைந்துள்ளன. அவை தண்டுவடத்துக்கும் மூளைக்கும் இடைவிடாது செய்திகளை அனுப்பிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

தோளிலும் தலையிலும் முதுகிலும் கை வைத்துத் தடவினால் இதயத் துடிப்பு வேகத்தையும் ரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கக்கூடிய செய்திகள் அனுப்பப்படுகின்றன. கோமா நிலையில் பிரக்ஞையற்று இருப்பவர்களுக்குக் கூடக் கைகளைப் பிடித்து விடும் போது இதயத் துடிப்பு சீராகிறது. சரியான முறையில் மசாஜ் செய்கிற போது உடல் வலிகளைக் குறைக்கும் என்டார்பின்கள் என்ற உடல் சுரப்புகள் அதிகமாகின்றன. இழே விழுந்து முழங்காலைச் சிராய்த்துக் கொண்டு வரும் குழந்தையைத் தாய் கட்டியணைத்துக் கொள்ளும் போது வலி குறைந்து அழுகையை நிறுத்தி விடும்.

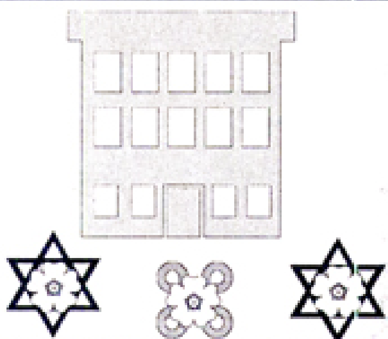
எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்குக் கூட மசாஜ் செய்வதன் மூலம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அதிகரிக்க முடியும் என்று தோன்றுகிறது. மசாஜ் மூலம் உடலில் இறுக்கத்தை யுண்டாக்கும் கார்ட்டிசால், நாரிபைனிப்ரைன் போன்ற ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியைக் குறைக்க முடிகிறது. குறைப் பிரசவக் குழந்தைகளை மசாஜ் செய்வதன் மூலம் அவற்றை இன்குபேட்டரில் வைத்திருக்க வேண்டிய நாட்களின் எண்ணிக்கை குறைகிறது. அடிக்கடி அணைக்கப்படும் சிறுவர்கள் அதிகச் சுறுசுறுப்புடனும் கிரகிப்புத் திறனுடனும் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் இரவில் நன்றாகத் தூங்குகிறார்கள்.

மனிதர்களுக்கு முதன் முதலாகத் தோன்றும் புலன் உணர்வு தொடு உணர்வுதான். மரண காலத்தில் கடைசியாக மறைவதும் அது தான். குழந்தைகளுக்கு மசாஜ் செய்து விடும் தாத்தா பாட்டிகள் கூட அதன் மூலம் பயனடைகிறதாகத் தெரிகிறது. அவர்களுடைய மனச் சோர்வும், தனிமை உணர்வும் மன இறுக்கங்களும் குறைகின்றன. உடல் உபாதைகளும் சிடுசிடுப்பும் குறைகின்றன. போதை மருந்துகளை உட்கொள்வது குறைகிறது. உறவினர்களுடனும் நண்பர்களுடனும் கூடிப் பேசுவது அதிகமாகிறது. இதையறிந்த பல தாத்தா, பாட்டிகள் அமெரிக்காவில் உள்ள குழந்தைக் காப்பகங்களுக்கு வந்து குழந்தைகளை மசாஜ் செய்யவும், அணைத்துக் கொஞ்சவும் ஆரம்பித்து விட்டார்களாம்.

— கே. என். ராமசந்திரன்

மார்கழி பிறந்து விட்டால் கோலம், கொண்டாட்டம்தான். ஆனால் சென்னை ஃப்ளாட்வாசிகள் என்ன செய்வார்கள்? ஸ்டிக்கர் கோலத்தின் மீது சிறிய கப்பில் (பிடி இல்லாது இருப்பது) சிறிது நீர் விட்டு ஒன்றிரண்டு சாமந்தி, தவனம், மருவு, வெள்ளை சம்பங்கி என்று வைத்துக் கொண்டாடலாம், ஸாரி, சமாளிக்கலாம்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



புதிய நூற்றாண்டில் திரும்பிப் பார்ப்போம்!

பழங்கால பழக்க வழக்கங்கள் பற்றிப் பேசினால், 'சீ... இதென்ன பத்தாம்பசலித் தனம். அதுவும் இந்த மில்லினியத்தில். உங்களுக்கெல்லாம் ஒன்றும் தெரியாது' என்று கழுத்தில் அட்டையைக் கட்டித் தொங்க விடாத குறையாகச் சொல்லி விடுவார்கள்.

உண்மையிலேயே அவர்களெல்லாம் பின்பற்றி வந்த சில பழக்க வழக்கங்கள், பண்பாடு இவையெல்லாம் இன்றைய நடைமுறைக்குத் தேவைப்படாத ஒன்றா? சாஸ்திரீய பந்தம், தெய்வீக பந்தம் என்று இவைகள் உடலுக்கும், மனதுக்கும் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுத்து வந்ததே, அந்த ஆரோக்கியமும், தெம்பும் நமக்கு 'டாட்டா' காண்பித்து விட்டு, எங்கு போய் விட்டது?

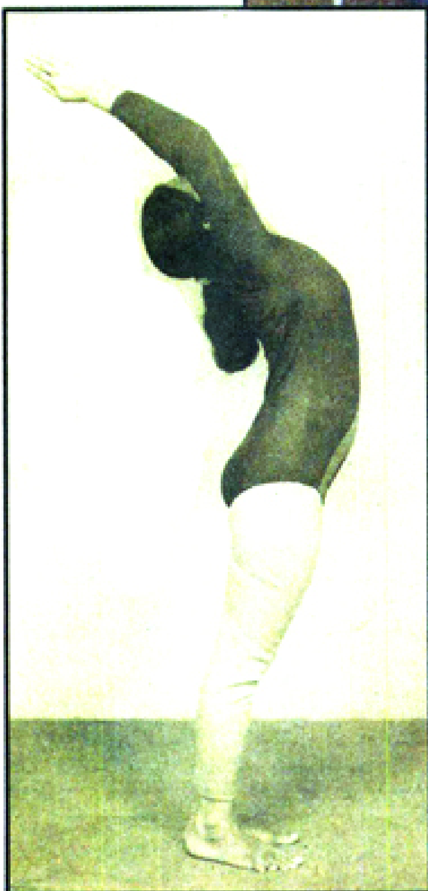
நாமும்தான் எத்தனை நல்லவைகளை இழந்து வருகிறோம் தெரியுமா? ஆவினம் அசைபோடுவது போல் நாமும் சற்று பின்னோக்கி மனத்தைச் செலுத்தித்தான் பார்ப்போமே! நாம் பழைமையை புறக்கணித்ததால் ஏற்படும் நஷ்டங்களை நமக்கு விளக்கிக் கூறுகிறார், "சுவாமினி சத்யவ்ரதானந்த சரஸ்வதி" அவர்கள்.

"இன்றைய நாட்களில் ஆண், பெண் இருவருமே அநேக வீடுகளில் வேலைக்குப் போகிறார்கள். இயந்திரங்களை நம்பி, அவர்கள் தங்கள் இயந்திர வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டிய காலமாகி விட்டது. வேலைக்குப் போகும் பெண் என்றில்லாமல் வ்ட்டுப் பெண்மணிகளும் இந் நாட்களில் முழுக்க முழுக்க இயந்திரங்களை நம்பித்தான் இருக்கிறார்கள். இதனால் உடலில் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை குறைந்து விறைப்பு உண்டாகி விடுகிறது.

முன்பெல்லாம் வீடு என்றாலே மித்தம், தாழ்வாரம் என்று ஒவ்வொரு



* மனதை ஒருநிலைப்படுத்த வ்ருக்ஷாசனம்

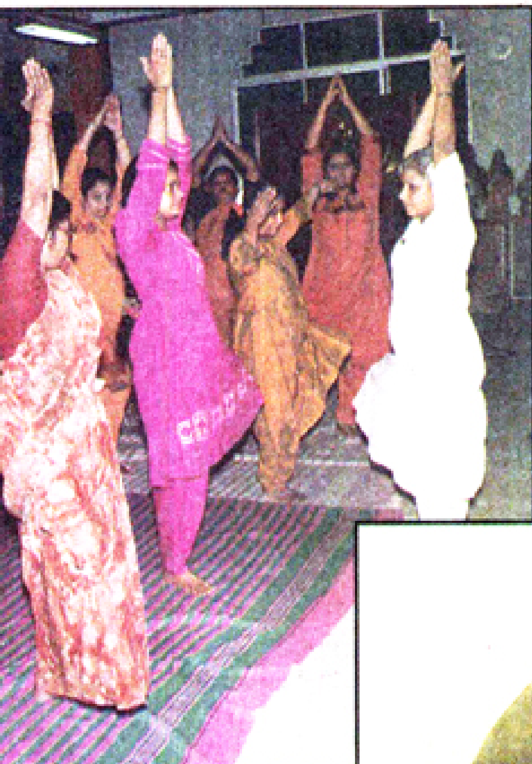


* ஒட்டடை அடித்தல், துணி உலர்த்துதல் - சூரியநமஸ்காரம்

இடமும் பெரிது பெரிதாய் இருக்கும். வீட்டுக்குள் நடப்பதே 'வாக்கிங்' போல ஆகிவிடும். காலை எட்டு மணிக்கு அவதி அவதியாய் வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும் என்கிற பரபரப்பு கிடையாது. பஸ், ரயில் பிடித்து வெகு தூரம் பயணிக்க வேண்டும் என்கிற அவசியம் ஏற்படவில்லை. அதனால் முந்நாட்களில் போதுமான அவகாசம் எல்லோருக்கும் இருந்தது. அவரவர் வீட்டு வேலைகளை அவரவர்களே பார்த்துக் கொண்டார்கள்.



• சுவாமினி சத்யவ்ரதானந்த சரஸ்வதி



ஆனால் இப்பொழுது வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் நேரமின்மையினாலும் வீட்டிலிருக்கும் பெண்கள் இயலாமையினாலும் வீட்டு வேலைகளைப் புறக்கணித்து விட்டு, வேலையாட்களுக்குக் காசையும் கொடுத்து விட்டு, வியாதிகளையும் விலைக்கு வாங்குகிறோம். மிஞ்சியதெல்லாம் மனமும், உடலும் பழுதடைவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. கடைசியில் மொத்தமாகக் காசைக் கொட்டி மருத்துவரிடம் கொடுத்து விட்டு வருகிறோம். மருத்துவர் என்ன சொல்கிறார்? 'ரொம்பவும் முற்றின நிலைமையாக இருக்கிறது. முடிந்தவரை குணமாக்கப் பார்க்கிறேன்' என்கிறார்.

அந்நாட்களில் முன்னோர்கள் இவையெல்லாவற்றையும் மனத்தில் கொண்டுதான், காலை தூங்கி எழுந்து கோலம் போடுவதில் தொடங்கி, வீட்டைப் பெருக்குதல், துடைத்தல், அம்மி, கல் உரலில் அரைத்தல், நெல் போன்றவை குத்துதல், ஒட்டடை அடித்தல், கையை உயர்த்தி கொடிக் கம்பியில் மடி துணி உலர்த்துதல் போன்ற தினப்படி வேலைகளே உடற்பயிற்சி போன்று அமைத்திருந்தார்கள்.

கோயில்களில் பெரிய பிரகாரங்களை காலார சுற்றி வருதலே நல்ல 'வாக்கிங்' ஆக இருந்தது. மேலும் பக்தி, முக்தி, சித்த சுத்திக்கு வரப்பிரசாதமாகவும் இருந்தது. கோயிலுக்குப் போவதை விடுத்து, டி.வி.க்கு முன் அமர்ந்து வேண்டாத விஷயங்களை காது கொடுத்து கேட்டு விட்டு, பொழுதை வீணாக்கி விட்டு, பிறகு 'வாக்கிங்' என்கிற பெயரில் பார்க்கைத் தேடி ஓடுவானேன்? மணிக்கணக்கில் நடப்பானேன்? தொலை தூரம் போவதென்றால் சரி, அருகாமையில் இருக்கும் இடங்களுக்குக் கூட நடந்து செல்லாமல் வண்டியை எதிர்பார்ப்பானேன்?

குனிந்து கோலம் போடுவதாலும், வீடு துடைப்பதாலும் தலைக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது. முதுகுத் தண்டு வடமும் வளைந்து கொடுக்கிறது.



• கோலம் போடுதல், வீடு துடைத்தல்
- பாதஹஸ்தாசனம்

இந்தச் செய்கையானது "யோகா"வில் "பாதஹஸ்தாசனம்" என்பதற்கு இணையாக சொல்லப்படுகிறது. தரையில் உட்கார்ந்து உண வருந்துதல், எச்சில் இடுதல் போன்ற செய்கை களை "யோகா"வில் "பச்சிமத்தானாசனம்" என்பதற்கு இணையாக சொல்லப்படுகிறது.

தரையில் அமர்ந்து உணவு அருந்துவ தால், குனிந்து நிமிரும் செய்கையினால், வயிற்றிற்குத் தேவையான உணவின் அளவு புரிகிறது. முதுகு நன்கு வளைந்து கொடுக் கிறது. சீக்கிரம் உணவு செரிக்கிறது.

டைனிங் டேபிளில் சாப்பிடுவதால் முழங்கால், முதுகு ஆகியவைகளில் விறைப் புத் தன்மை உண்டாகி விடுகிறது. முழங்கால், மூட்டுவலிக்கு அடிகோலுகிறது. தரையில் பாயை விரித்துப் படுத்த சுகம் போய், குஷன் படுக்கையில் படுத்து முதுகு வலி, இடுப்பு வலியைத் தேடிக் கொள்கிறோம்.

கிணற்றில் நீர் இறைத்துக் கொண்டிருந் தோம். எல்லா இடங்களிலும், வீடுகளிலும் சாத்தியம் இல்லையென்பது உண்மைதான். ஆனால் அது எவ்வளவு பெரிய உதவியைச் செய்தது தெரியுமா? கைகளுக்கு வலு என் பது எல்லோரும் அறிந்த உண்மை. அதை விட நம் சுவாச உறுப்பு (அமைப்பிற்கு) சீராக செயல்பட மறைமுகமாக அதிகப்படியாக உதவியது எத்தனை பேர்களுக்குத் தெரியும்?

அந்தக் காலத்தில் இயந்திரத்தில் அரைத்து வந்ததால்தான் அந்தப் பெண்மணி கள் இடுப்பு, வயிறு தசை போடாமல் கொடி போல் இருந்தார்கள். குழந்தையை மடியில் போட்டு, தொடையை அசைத்து தாலாட்டு வோமே, அதனால் முழங்கால், தொடை, இடுப்பு இந்த அங்கங்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி கிடைத்தது. இதனால் குழந்தைகளுக் குத் தாயின் அரவணைப்பு கிடைத்தது. வாஞ்சை உண்டாக ஏதுவாக இருந்தது.

இப்பொழுது பெண்களுக்கு உடற்பயிற்சி என்பது இயற்கையாக இல்லாமல் போய் விட்டது. ஆனால் வீட்டு வேலைக்குக் காசைக் கொடுத்து விட்டு உடற்பயிற்சிக்காக 'ஜிம்' சென்று, இதே போன்ற பயிற்சிகளுக் குக் காசையும் கொடுப்பதுதான் வேடிக்கை யாகவும் வேதனையாகவும் இருக்கிறது.

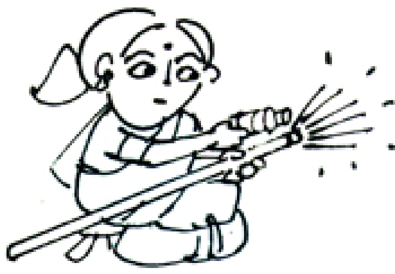
பெண் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் இல்ல மும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். முன்பு அதிகமாக நல்ல விஷயங்களை நினைத்து, அளவுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் உண்டு மனதையும் உடலையும் வலிமையாக வைத்திருந்தார்கள்.

ஆனால் பழைய அணுகுமுறையெல்லாம் தவிர்த்து, நாகரிகம் என்கிற பெயரில் ஏணியில் ஏறுவதாக நினைத்துக் கொண்டு, பரமபதத்தில் சறுக்கி வருகிறார்கள். இதனால் உடல் ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால் ஓர ளவு வைத்தியத்தின் மூலம் காக்கப்படலாம். ஆனால் மனச்சாந்தி எப்படிக் கிடைக்கும்? இதுவரை மனச்சாந்திக்கு என்று எந்தவித மருந்தும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இதற்கு ஒரே வழி "யோகா" ஒன்றுதான்.

"யோகா" என்பதை சமீப காலமாக வந்த ஒரு நாகரிக பரிமாணம் என்று பலரும் தவ றாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சிருஷ்டி முதலே "யோகா" இருந்து வந்திருக் கிறது. பகவான் சிவன், (யோகாவின் தந்தை) பார்வதிக்கு "யோகா"வை போதித்ததாகவும், உமையவள் பிரும்மாவுக்கும் அவர் மூலம் நாரதருக்கும், நாரதமுனி பதஞ்சலி முனிவருக் கும் போதித்ததாகவும் சாஸ்திரங்கள் கூறு கின்றன.

பூஜை, சாஸ்திரம், விரதம் இதெல்லாமே உண்மையான விஷயங்களை அறிந்து கொள்ளவும், ஆன்மீக விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தவும்தான் உண்டான விஷயங்கள்.

ஒருவர் எட்டு வயது முதலே "யோகா" கற்கலாம். முக்கியமாக பெண்களுக்கு, மாத விடாய் உபத்திரவங்கள், கருப்பை கட்டி, புற்றுநோய், முதுகு, முழங்கால் வலி, ஒற்றைத்



ஒட்டடை அடிக்கும்போது
ஒட்டடை குச்சி / அல்லது
துடைப்பத்தின் நுனியை
கெரசினில் நனைத்து, பிறகு
ஒட்டடை அடித்தால், அடுத்த
முறை எட்டுக்கால் பூச்சி
மூலையில் வலை விரிக்காது.
வீடும் சுத்தமாக இருக்கும்.

- போரூர் ஆர். சீதா



உங்களால் ஒரு மணி நேரம் செலவிட முடியுமா?

முடியும் என்றால் 45 நாட்களில் உங்களை இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச வைக்க எங்களால் முடியும்!

பல்லாண்டு கால ஆராய்ச்சிக்குப்பின் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட் உருவாக்கியுள்ள ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா SGF™ இதுவரை 10 லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களைச் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச வைத்துச் சாதனை படைத்துள்ளது!

உங்களது ஓய்வு நேரத்தில் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு எங்களது பாடங்களைப் படித்து பிராக்டிஸ் செய்து பாருங்கள். 45 நாட்களில் நீங்கள் மடமடவென இங்கிலீஷில் பேசத் தொடங்கிவிடுவீர்கள்!

என்ன... தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிடத் தீர்மானித்துவிட்டீர்களா? சபாஷ்! உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதற்படியாக ஒரு ஐந்து நிமிடம் செலவிட்டுக் கீழ்க்காணும் கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து **விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், 9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600017** என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பாடங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இலவசம்!

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பி, பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ்-தமிழ் டிக்‌ஷனரியை இலவசமாகப் பெறுங்கள்.

இதோ கூப்பன்

Yes, நானும் தினசரி ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டு 45 நாட்களில் சரளமாக இங்கிலீஷ் பேச விரும்புகிறேன். எனக்குப் பாடங்களை V.P.P. மூலம் உடனே அனுப்புங்கள். தபால் காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர்: ....

முகவரி: ....

....

....

.... PIN..............

VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600017.

DCMM



திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை மாலை 6.55க்கு DD-1 தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாகும் **"இங்கிலீஷ்ல பேசலாம் வாங்க"** தொடரைப் பார்த்துப் பயன் பெறுங்கள்.

E-Mail: vinglish@vsnl.com Visit us at: www.vivekin.com

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள்: *தி.நகர் ☎ 4347034 *மயிலாப்பூர் ☎ 4987303. *திருவல்லிக்கேணி ☎ 8442788. *கீழ்ப்பாக்கம் ☎ 6447501. *தண்டையார்பேட்டை ☎ 5967484. *ஆதம்பாக்கம் ☎ 2456668. *அமைந்தகரை. *அம்பத்தூர். *போரூர் ☎ 4828210. *திருவான்மியூர் ☎ 4453129. *மேற்கு தாம்பரம் ☎ 2383152. *காஞ்சிபுரம் ☎ 34390. *மதுரை ☎ 739974. *திண்டுக்கல் ☎ 431965. *திருச்சி ☎ 711007. *கோயம்புத்தூர் ☎ 234957. .... *சேலம் ☎ 449552. *கிருஷ்ணகிரி ☎ 30012. *ஓசூர். *ஈரோடு ☎ 253533. *திருப்பூர் ☎ 707331. *வேலூர் ☎ 227136. *தஞ்சாவூர் ☎ 31753. *சிதம்பரம் ☎ 24136. *புதுக்கோட்டை ☎ 30795. *மயிலாடுதுறை ☎ 98430-48599. *தூத்துக்குடி ☎ 334749. *திருப்பத்தூர். *விழுப்புரம் ☎ 28219. *நாகப்பட்டினம். *திருவண்ணாமலை. *கடலூர் ☎ 330732. மற்றும் பாண்டிச்சேரி ☎ 341486.



''பயன்படுத்திய பிறகு தூக்கி எரியும்'' ஊசியை அதன் வேலை முடிந்ததும், ஊசியை மட்டும் எடுத்து எரிந்துவிட்டு, சிரிஞ்சில் மிருதுவாக அரைத்த மருதாணியைச் செலுத்த 'கோன்'போல் மெல்லியதாக கைகளில் டிசைன் போட்டுக் கொள்ள இது வசதியாக இருக்கும்!

- போரூர் ஆர்.சீரா

தலைவலி இன்னும் எத்தனையோ வியாதிகள் வராமல் தடுக்கலாம். இளவயதில் "யோகா" கற்றால் வருமுன் காக்கலாம். நாளாகி விட்டால், ஓரளவு கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம். உடல் ஆரோக்கியம் காப்பதுடன், நிர்மலமான மனம், தெய்வ சிந்தனை உண்டாகும்.

'யோகா'வை புத்தகம் படித்துச் செய்தல் கூடாது. குருமூலம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நித்தமும் செய்முறையில் பழகுதல் வேண்டும். இந் நாட்களில் மனமும், உடலும் மாசுபடாமல் இருக்க நம்மை, நாமே காத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். உதாரணத்திற்கு சிலவற்றைக் கூறுகிறேன்.

நோய்கள்	யோகாசனங்கள்
1. தைராய்டு	சர்வாங்காசனம்
2. கணையம் சம்பந்தப் பட்ட நோய்களுக்கு	தனுராசனம்
3. இடுப்பு, முதுகுவலி	புஜங்காசனம்
4. முழங்கால் வலி, அதிகமான தசை, அதிக எடை	பச்சிமத்தானாசனம்
5. ஒற்றைத் தலைவலி	ப்ராணாயாமம்
6. இரத்தக் கொதிப்பு	மகராசனம்

இதை எதற்குச் சொல்கிறேன் என்றால், பழங்கால யோகாசன முறை பற்றி தற்சமயம் ஒரு விழிப்புணர்வு உண்டாகி இருக்கிறது. எத்தனையோ பல பழைய விஷயங்களை நாகரீக மோகத்தால் புறக்கணித்தது போல் இதையும் புறக்கணித்து விடாதீர்கள்.

பெண்களே, தேவை இருந்தால் மட்டும் வேலைக்குச் செல்லுங்கள். இப்பொழுது குடும்பத்தை, உடலை கவனித்துக் கொள்ளாமல், பிற்காலத்தில் குழந்தைகளை கவனிக்கவில்லை, முதியவர்களைக் கவனிக்கவில்லை என்று வருத்தப்படாதீர்கள். குற்ற உணர்வுடன் இருக்காதீர்கள்.

சாஸ்திரங்களிலேயே காப்பி, டீ அருந்துவது தவறு என்று சொல்லப்படுகிறது. சுத்தமான சைவ உணவு உண்ணுங்கள். நிறத்துக்கு ஆசைப்பட்டு கண்ட உணவுப் பண்டங்களை சாப்பிடாதீர்கள். அவசர வாழ்க்கையும், அதிகமான பணமும் மட்டுமே வாழ்க்கை இல்லை. அது போல் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டும் ஆரோக்கியம் இல்லை. மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் நாளடைவில் அதன் குணத்தை உடலில் வெளிப்படுத்தி விடும். ஆன்மீக சிந்தனையுடன் இருக்கப் பழகுங்கள்.

சாதாரணமாக நெற்றியில் குங்குமம் வைக்கும் பொழுது கொடுக்கப்படும் அழுத்தம் கூட "பிட்யூட்டரி சுரப்பி"யை இயங்க வைக்கும் தன்மை இருக்கும் பொழுது மற்றதற்குக் கேட்பானேன்'

ஆகையால் சகோதரிகளுக்கு மட்டுமல்ல, எல்லோருக்குமே கூறுகிறேன். பழைமையை விமரிசிக்காதீர்கள். விஞ்ஞான அணுகு முறையில் செய்யப்பட்டு வந்த பல விஷயங்களை நம்மால் தொடர முடியாவிட்டாலும், அவை என்ன என்று காது கொடுத்தாவது கேளுங்கள். முடிந்ததை நடைமுறையில் செய்து பாருங்கள்.

நாகரிக வளர்ச்சி மட்டுமே தனி ஒருவனை உயர்த்தி விடாது. ஒரு மனிதன் சாஸ்திரத்தின் மூலம் ஆத்ம ஞானமும், த்யானத்தின் மூலம் தெய்வீக நிலையையும் அடைகிறான். இவையே ஒருவனுக்கு மன அமைதி தரும். பரிபூர்ண ஆனந்தத்தைத் தரும்.

ஆகவே நீங்களும் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்து குடும்பத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் செய்து பிரயோஜனம் இல்லை."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

INTERNATIONAL STANDARD IN GOLD JEWELLERY
the 916 shop



பொன்னான தருணத்தை தவற விடாதீர். தங்கத்தை அள்ளிச் செல்ல அருமையான வாய்ப்பு. கோல்டன் கலாட்டா சலுகை.



செய்கூலி இல்லை*
அனைத்து நகைகளுக்கும்.

இலவசம்



சாதாரண கற்கள், பவளம், முத்து, அமெரிக்கன் டைமண்ட், சிவப்பு மற்றும் பச்சை கற்கள்.



காத்திருக்க தேவையில்லை
ஷோருமில் காத்திருக்க தேவையில்லை முழு பணமும் செலுத்தி, எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் இச்சலுகையை பெற்றிடலாம்.

5% தள்ளுபடி
டைமண்ட் கற்களில்





10% தள்ளுபடி
ரூபி மற்றும் எமரால்ட் கற்களில்



லலிதா ஜுவல்லரி
முழுமையான 916 தங்க நகைக்கடை

முழு பணமும்
திரும்பப்பெறும் உத்திரவாதம்





லலிதா ஜுவல்லரி மார்ட் (பி) லிமிடெட்
123, உஸ்மான் ரோடு, பனகல் பார்க், தி. நகர், சென்னை 600 017.
ஃபோன் : 8262939, 8263413, e-mail: lalitha@giasmd01.vsnl.net.in
http//www.lalithajewel.com

*விதிமுறைக்கு உட்பட்டது.

காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு..!

எனக்கு ஏழரை நாட்டுச் சனி பிடித்திருப்பதென்னவோ உண்மைதான். அதனை உறுதிப்படுத்துவதாக இருந்தது அன்று காலை நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி.

துணி உலர்த்துவதற்காக மாடியேறிய, என் தலையில் 'விர்'ரென்று வந்த ஒரு ஒற்றைக்கால் காக்கை (அதற்கு ஒரு கால்தான் இருக்கும் - விபத்தில் ஒரு காலை இழந்துவிட்டிருக்க வேண்டும் என்பது எங்கள் கணிப்பு) படீரென்று தன் இறக்கைகளால் அடித்துச் சென்றது.



புரிந்துவிட்டது எனக்கு. நான் நினைத்தபடியே மாடிப்படி அருகில் இருக்கும் தென்னை மரத்தில் காகம் கூடு கட்டியிருந்தது. அதில் முட்டைகளிட்டிருக்கும் போலும். மாடியில் துணி உலர்த்தும்வரை தென்னை மட்டையிலமர்ந்து கொண்டு என்னையே முறைத்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. மகனுடன் பேசும் மருமகளை தூரத்திலிருந்து கண்காணிக்கும் மாமியாராய்.

அன்று முதல் எங்கள் காலனியில், ராஜ்குமாரைப் பிடித்து வைத்திருந்த வீரப்பனின் பேச்சு போய், காக்கைகளின் 'ஹீரோ'யிஸம் தலைப்புச் செய்தியானது.

அடுத்த போர்ஷன் மாமி, காக்கையின் 'கொட்டலை'ப் பெற்று 'மடி'யாக ஸ்நானம் செய்தது.

என் பையன், நான் 'மாடிக்குப் போகாதே' எனப் பலமுறை எச்சரித்தும் அந்த ஆர்வக் கோளாறினால் மாடிக்குச் சென்று காக்கையடி பட்டு திரு



வசந்தா நாராயணன்

டனுக்குத் தேன் கொட்டினது போல் சொல்லவும் முடியாமல் ('ஏன் மாடிக் குப் போனே – நான் சொன்னதையும் மீறி' எனத் திட்டு கிடைக்குமே) வலியும் பொறுக்க முடியாமல் அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்து நின்றது.

பக்கத்து வீட்டுப் பையன் 'என் முகம் அதற் குப் பழகிடுத்து. என்னை ஒண்ணும் செய்யாது' என்று பந்தாவிட, நாங்கள் அதனை நிரூபிக்கக் கூற, அவன், சந்திரனில் காலடி வைத்த ஆம்ஸ்ட்ராங் கணக்காய் மாடியேற, எங்கிருந்தோ 'விர்'ரென்று பறந்து வந்த இரட்டைக்கால் காக்கை (ஒற்றைக்கால் காக்கையின் கணவன்/மனைவி போலும்!) கீழிருந்த எங்கள் கூட்டத்தையும் மாடியேறிய அவனையும் இரு கண்களாலும் இரு புறத்திலும் பார்த்து, ஆத்திரம் மேலிட, மேலே சென்ற அவன் தலையில் 'ணங்' கென்று பள்ளி ஆசிரியர் கணக்காய்க் குட்ட, நாங் களெல்லோரும் 'கொல்'லெனச் சிரிக்க அவன் முகத்தில் லிட்டர் கணக்காய் வழிய நின்றது.

– இப்படிப் பல.

இந் நிலையில் ஊரிலிருந்து வந்தாள் என் அக்கா பெண். ஊர்க்கதையெல்லாம் கூறிய நான், எங்கள் வீட்டுப் 'புது வரவு' காக்கையாரின் கதையைக் கூறாதது தவறுதான். துணி உலர்த்த மாடி சென்ற அவள், 'டைனசரை'க் கனவில் கண்ட குழந்தையாய் அலறியடித்துக்



குலாப்ஜாமூன் மிக்ஸில் சிட்டிகை உப்பு, காரத்தூள், கரம் மசாலா தூள் சேர்த்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக்கி நெய் (அ) டால்டாவில் பொரித்து எடுக்கவும். தக்காளி சாஸ் (அ) கெச்சப்பில் தேவையான நீர் சேர்த்து சுட வைத்து, பொரித்த உருண்டைகளைச் சேர்க்கவும். பூரி சப்பாத்திக்கு அருமையான / எளிதான சைட்டிஷ் தயார்!

— ஜெயா

கொண்டு மாடியிலிருந்து ஓடி வந்தாள்.

''ஏன் சித்தி, உங்க வீட்டுக்கு வரவங்களையெல்லாம் விரட்ட இப்படி ஒரு டெக்னிக் கண்டுபிடிச்சிருக்கியா? வராதேனு சொன்னா வந்திருக்க மாட்டேனில்லையா? அதுக்காக இப்படிக் காக்காவை வளர்க்கறீயே'' என்று அன்புச் சண்டை பிடிக்க, 'ஓ... வேண்டாத விருந்தாளிகளை விரட்ட இப்படியும் ஒரு வழி இருக்கோ...?' அவளை ஒருவழியாக சமாதானப்படுத்தினேன்.

ஒருநாள், கீழ் வீட்டுப் பெண், வற்றல் காய வைப்பதற்காக மாடியேற, ஏனோ அவள் மேல் காக்கை தம்பதிக்கு நிரம்பக் கோபம் வர, மாடி சென்ற அவளை, கதாநாயகியைத் துரத்தும் வில்லனாக மாறி மாறித் துரத்த, அவள் அலற நாங்களெல்லோரும் கையில் அகப்பட்ட தற்காப்பு சாதனங்களுடன் ஓடிச் சென்று அவளை, 'கிருஷ்ண பரமாத்வா'வாகக் காப்பாற்ற, அவள் அழுகையினூடே,

''ஆன்ட்டி, அந்த 'க்ரில்'ல காக்கா மூக்கை ஷார்ப் பண்ணிகிட்டு, பண்ணிகிட்டு என்னைக் கொத்த வந்தது'' என முறையிட, அன்று முழுவதும் அதுவே காலனியின் ஹைலைட் ஜோக்கானது.

வாழ்வு வந்த அல்பம்தான் அர்த்த ராத்திரியில் குடை பிடிக்குமா என்ன? நாங்களும் அப்படித்தான் ஆனோம். வெயிலில்லாதபோதும், இரவிலும் குடையுடன் மாடி செல்லும் எங்களை ரோட்டில் செல்பவர்கள் 'ஒரு மாதிரி'யாகப் பார்த்ததென்னவோ உண்மைதான்.

சில நாட்கள் கழித்து 'கீச், கீச்' சென்று குரல் வந்தது கூட்டிலிருந்து. ஓ... குஞ்சு பொரித்துவிட்டது போலும். இரண்டு சந்தோஷம் எங்களுக்கு. ஒன்று, குஞ்சுகளைப் பார்க்கலாம், மேலும் காக்கைகளிடமிருந்து விடுதலை கிடைக்குமே...! காக்கைகளறியாமல் குஞ்சுகளை (கீழிருந்தபடியே) கண்காணிக்கத் தொடங்கினோம்! என்ன ஆச்சரியம்...! கூட்டிலிருந்து லேசாகத் தலை காட்டிய இரு குஞ்சுகளும் காக்கைக் குஞ்சுகள் போலவே தோன்றவில்லை. இடையிடையே வெளிர் கலரில் இறக்கை நுனிகள். நாங்களெல்லாம் கோரஸாக 'வெள்ளைக் காக்கா' எனக்கத்த, அதுவும் ஒரு புது நியூஸானது காலனியில்.

நாளாக ஆக, அவை சிறிது நேரம் கிளைகளில் அமரத் தொடங்க, அவை ஏதோ காக்கைக்குச் சம்பந்தமில்லாத ஜீவன்களாகவே தோன்றின. ஒருவேளை, குயில் தனக்கு அடை காக்கத் தெரியாததால் தன் முட்டைகளை காக்கைக் கூட்டில் வைத்துவிடுமாமே, அதுபோல் ஒருவேளை இவை குயில் குஞ்சுகளோ என எண்ணத் தொடங்கினோம்.

சிறிது பெரிதாக, அவை குயிலாகவும் இல்லாமல், காக்கை போலுமில்லாமல் இரண்டும் கலந்த ஓர் உருவமாகவே இருந்தன. இதற்கிடையில் பெற்றோர் காக்கைகள் (குஞ்சுகள் வளர்ந்துவிட்டதாலோ அல்லது தம் குஞ்சுகளாகத் தோன்றாததாலோ) எங்களுக்கு மாடி செல்வதற்கு விதித்திருந்த 144ஐ முற்றிலுமாக விலக்கின.

குஞ்சுகள் குரலெடுத்து கத்தத் தொடங்கியதும், 'கன்னிராசி'யில் வெடிக்கும் ஜனகராஜின் இதயமானது எங்கள் இதயமும்.

குயிலின் இனிய கீதம் எங்கே...? ஏனைய பறவைகளின் குரல் எங்கே..? காக்கைக் குரலுமின்றி, குயிலின் கீதமுமின்றி ஒரு நாராசமான குரல். இந்த அதிசயப் பிறவிகளுக்கு என் கணவர் வைத்திருக்கும் பெயர் காக்கூ. (காக்கை + குயிலாம்!)

ஒரு வழியாக காக்கைப் புராணத்திற்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்தது எங்கள் காலனி.

அந்த அதிசயப் பிறவிகளென்னவோ பிறந்த இந்த இடத்திலேயேதான் இன்னமும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன, சிவப்பு நிறக் கண்கள் மற்றும் பிங்க் கலர் வாயுடன்.

குழந்தைகளுக்குப் பிடித்ததைத் தாய் சமைப்பாளா!

இந் நாளில் ஐந்திலிருந்து பதினெட்டு வயது குழந்தைகள் கறிகாய் சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பது தாய்மார்களுக்கு வருத்தத்தைத் தருகிறது. அதற்கு ஈடுசெய்ய நாம் வைட்டமின் மாத்திரை, டானிக் என்று கொடுக்கிறோம்.

இதைத் தவிர்க்க என்ன செய்வது? சுவையும், கவர்ச்சியும் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை இன்றைய தலைமுறையினர் விரும்புகிறார்கள். வீட்டில் தவிர்ப்பதை ஹோட்டலில் சாப்பிடுவதாக சில தாய்மார்கள் வருத்தப்படலாம். ஹோட்டலில் தரும் விதம் அவர்களைக் கவருகிறது. ஹோட்டலில் சுத்தமாக செய்கிறார்களா என்பது தெரியாது. ஆனால் சுவையாகவும் அவர்கள் பிளேட்டில் வைத்துத் தரும் விதம் கவர்ச்சியாகவும் இருக்கின்றது.

நாமும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த சில கறிகாய்களைச் சேர்த்துப் புதுப்புதுவிதமாக செய்து அவர்களைக் கவர்ந்து வீட்டிலேயே சாப்பிடச் செய்யலாமே!

பாலக் சூப்

பாலக் கீரை – 1 கட்டு,
பிரெட் – 1 கப் (சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கியது)
மிளகுத் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சை சாறு – 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப,

சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
துருவிய சீஸ் - 1 கப்,
சோயா - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பாலக் கீரையை நன்றாகக் கழுவி நறுக்கி வேகவைத்து ஆறியதும் மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு திருப்பு திருப்பவும்.

காப்பர் பாட்டம் பாத்திரத்தில் 4 கப் நீர் விட்டு அது கொதித்ததும் சோயா மாவை 1 கப் நீரில் கரைத்துக் கொதித்த நீரில் ஊற்றி நன்றாகக் கிளறி கட்டியாகும் வரை (5 நிமிடம்) கிளறவும். அதில் உப்பு, சர்க்கரை, மிளகுத் தூள் சேர்த்து அரைத்த கீரையையும் சேர்த்து 5 நிமிடம் 'சிம்'மில் வைக்கவும்.

இப்பொழுது சூப் டிஷ்ஷில் ஊற்றி எலுமிச்சைச் சாறு சேர்க்கவும். அழகிய அலங்கார கிண்ணத்தில் விட்டுக் கொடுக்கும் போது அதன் மேல் சீஸ், நெய்யில் வறுத்த பிரெட் துண்டு போட்டுக் கொடுக்கவும்.

பாலக் கீரையை வேகவைத்த நீரையும் சேர்த்தே சூப் செய்ய வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை கீரை சூப் செய்வது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

மேத்தி டேபலா

வெந்தயக் கீரை பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,
கோதுமை மாவு - 2 கப்,
கடலை மாவு - 1 கப்,
சோள மாவு- 1 கப்,
பாஜ்ரா மாவு- 1 கப்,
ஜீரா தனியா தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.
பொரிக்க - நல்லெண்ணெய்.

ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் மேறகூறிய மூன்று வித மாவுகள் (5 கப்) போட்டு அத்துடன் வெந் தயக் கீரை உப்பு, மிளகுப் பொடி, சர்க்கரை, தனியா ஜீரா எல்லாம் சேர்த்து நன்றாக மிக்ஸ் செய்து மூன்று டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் விட்டு பூரிக்குப் பிசைவது போல் நன்றாக நீர் விட்டு கட்டியாக பிசைந்து 10 நிமிடம் வைக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது இதை சப்பாத்தி போல் சிறிது கனமாகச் செய்து தவாவில் போட்டு இரண்டு பக்கமும் எண்ணெய் விட்டு சுட்டு எடுக்கவும். இது சுடச்சுட அல்லது ஆறினாலும் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவுக்கு டப்பாவில் வைக்கலாமே. தக்காளி சாஸ் அல்லது ஜாம் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

ஒரு மாறுதலுக்குச் சிறியதாக செய்து பூரி போல் பொரித்தாலும் நன்றாக இருக்கும்.

பனீர் பாலக் சைட் டிஷ் (சப்பாத்திக்கு)

இரண்டு கட்டு பாலக் கீரையை நறுக்கி சிறிது உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து வேக வைத்து ஒருதரம் மிக்ஸியில் போட்டுத் திருப்பிக் கொள்ளவும்.

1 கப் பனீர் கட்டிகளை சிறியதாக நறுக்கி நெய்யில் பொரித்து எடுக்கவும்.

கரம் மசாலாத் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
இஞ்சி பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்
மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் - 4 டீஸ்பூன்,
பொடியாக நறுக்கிய குடமிளகாய் - 1 கப்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு வெடித்ததும் கரம் மசாலா, இஞ்சி பூண்டு விழுது, மிளகாய்ப் பொடி போட்டுக் கலக்கி அதில் அரைத்த பாலக்கீரை போட்டு 1 கப் நீர் விடவும். ஐந்து நிமிடம் கொதித்ததும்

தேங்காய்ப் பால் ஊற்றி சாதம் சாப்பிடுபவர்களும், வெள்ளை அப்பம், இடியாப்பம் போன்றவைகளுக்கு தேங்காய்ப் பால் எடுப்பவர்களும்; தேங்காய்த் துருவலுடன் இரண்டு மூன்று ஏலக்காயையும் போட்டு அரைத்து பால் எடுத்தால், பால் மணமாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

— அஞ்சலி மாரியப்பன்.



நெய்யில் பொரித்த பனீர் துண்டுகளும் கூட மிளகாயும் போட்டுக் கிளறி உப்பு சேர்த்து ஐந்து நிமிடம் கொதித்ததும் கிண்ணத்தில் ஊற்றி மேலே மல்லியிருந்தால் தூவவும். சப்பாத்தி ரோட்டியுடன் நன்றாக இருக்கும்.

பாலக் மேதி டிக்கி

பாலக் பொடியாக நறுக்கியது - 1 கப்,
மேத்தி பொடியாக நறுக்கியது (வெந்தயக் கீரை) - 1 கப்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
தனியா பொடி - 2 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் பொடியாக நறுக்கியது - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கடலை மாவு - 3 கப்,
சோடா - 1 சிட்டிகை,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவைக் கொட்டி மேலே கூறிய மசாலா + கீரை, உப்பு சோடா போட்டு நீர் விட்டு பஜ்ஜி மாவு போல் கட்டியாக செய்து கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் சிறிய உருளைகளாக பஜ்ஜி போல் போட்டுச் சிவக்க எடுத்து டிபனுக்கு மதியம் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும். செய்வது சுலபம். குழந்தைகளுக்கு வெண்ணெய் தோய்த்த பிரட் ஸ்லைஸ் நடுவில் வைத்துக் கொடுத்தால் நன்றாகச் சாப்பிடுவார்கள்.

மிக்ஸட் கீரை கட்லட்

சிறியதாக அரிந்த பாலக் கீரை - 1 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை - 1 கப்,
பொடியாக நறுக்கிய மல்லி - 1 கப்,
பொடியாய் நறுக்கிய முள்ளங்கி கீரை - 1 கப்,
கிழங்கு வேகவைத்து மசித்தது - ½ கிலோ,
(ஏதாவது ஒரு கீரை குறைந்தாலும் ருசி குறையாது)
பிரெட் (பெரிய ஸ்லைஸ்) - 6,
பச்சை மிளகாய் சிறியதாக நறுக்கியது - 4,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பூண்டு, இஞ்சி விழுது - ½ டீஸ்பூன்,
கரம் மசாலா - 2 டீஸ்பூன்,
சீனி - 1 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - பொரிக்க

செய்முறை :

பிரெட்டை சிறிது நீரில் முக்கி இரு கைகளாலும் அழுத்திப் பிழிந்து விட்டால் அது உதிராகி விடும். இதைப் போல் எல்லா ஸ்லைஸ் பிரட்டையும் சேர்த்துச் செய்து கொள்ளவும்.

எண்ணெயைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பெரிய உருளைகளாக செய்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த உருளைகளுக்கு 'ஷேப்' கொடுப்பது உங்கள் திறமையைப் பொறுத்தது. சதுரம், முக்கோணம், இதயம் போல, நட்சத்திரம் போலக் கூடச் செய்யலாம்.

இப்பொழுது நான்ஸ்டிக் தவாவில் எண்ணெய் விட்டு இரு பக்கங்களும் சிவக்கப் பொரித்து எடுக்கவும்.

இந்த மிக்ஸட் கீரை கட்லட் ஒரு ருசியான சத்துள்ள ஆகாரம். இது செய்வது மிக சுலபம். தயாரிக்கும் நேரம்தான் அதிகம்.

இத்துடன் தக்காளி கெட்சப் அல்லது ஸ்வீட் சட்னியுடன் கொடுக்கவும்.

கீரை வகைகளால் எவ்வளவோ செய்யலாம். நான் மேலே செய்ததெல்லாம் இந்தத் தலைமுறை குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவது.

— **இந்திரா கணபதி**

கைகளில் மருதாணி இடும் பொழுது, மருதாணிப் பவுடரில் வெறும் தண்ணீரை ஊற்றக் கூடாது. தண்ணீரில் வெண்டைக் காய் துண்டுகளைப் போட்டு, கையால் நன்றாகப் பிசிறினால், தண்ணீர் வழவழ என்றாகி விடும். இப்பொழுது வெண்டைக் காயை எடுத்து விட்டு, இந்தத் தண்ணீரை ஊற்றி மருதாணிப் பவுடரைக் குழைத்தால், டிசைன் போடவும் எளிதாக இருக்கும். சீக்கிரம் உதிராமலும் நல்ல கலராகவும் இருக்கும்.

- ஜெயசுதா ஷங்கர்.





நினைத்து விட்டால் சாதிக்க வேண்டும்

புதிய நூற்றாண்டு பிறந்துள்ள இந்தச் சமயத்தில் உலகின் பல்வேறு இடங்களில் தங்களின் சக்தியை நிரூபித்த சில மகத்தான பெண்மணிகளை நினைத்துப் பார்க்கலாமே!

எடித் கோவின்

மேற்கு ஆஸ்திரேலியாவின் மாநிலப் பல்கலைக் கழகத்திற்கு இவரின் பெயரை சூட்டியிருப்பதே இவருடைய பெருமைக்கு ஒரு பெரிய சாட்சி!



• இந்திரா காந்தி

சமுதாயப் பிரச்னைகள் தீர வேண்டுமானால் அதற்கு முக்கியமான தேவை, குறிப்பாக பெண்களுக்குக் கல்வி அறிவுதான் என்பதில் மிகத் தீவிரமாக இருந்தவர் இந்தப் பெண்.



• மார்கரெட் தாட்சர்

கோவின், சரித்திரத்தில், ஆஸ்திரேலியப் பாராளுமன்றத்தில் நுழைந்த முதல் பெண்மணி என்ற பெருமையுடன் நினைவு கூறப்படுபவர். அத்துடன், முழு பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்தில், இரண்டாவது பாராளுமன்றப் பெண் உறுப்பினர்!

அவருடைய மிக நீண்ட, கடினமான சேவையில், சமுதாய நீதிக்காக அவர் பட்டபாடு கொஞ்சநஞ்சமல்ல, 'சமுதாயச் சீரமைப்புக்காக அவதார

மெடுத்தவர்' என்ற ரீதியில் ஆஸ்திரேலிய அரசாங்கம் அவருக்குப் பட்டங்களை வழங்கியது.

சிறு வயதில் கோவின் சொல்ல முடியாத கஷ்டங்களையும், துயரங்களையும் அனுப வித்தவராதலால், மற்றவர் களுடைய, குறிப்பாக, பெண் களுடைய கஷ்டங்களைப் புரிந்து கொள்வது அவருக்கு மிகவும் சுலபமாக இருந்தது.

ஆஸ்திரேலியாவின் முதல் 'பெண்கள் சங்கத்தை' கோவின் ஆரம்பித்து வைத்தார். அதற்குப் பெயர் 'கர்ரா கட்டா கிளப்' ! இதன் கொள்கை 'நம்மை நம் செயல்கள் கணிக்கட்டும்' என்பது.

மிகவும் சரி! ஏனென்றால் இந்தச் சங்கத்தை நிர்மாணித்த பெண்மணி இறுதி மூச்சுவரை சமு தாயத்தில் எது சரியோ, எது நீதி என்று அவருக்குப் பட்டதோ, அதற்காக ஓயாமல் அந்தக்


• ஸ்ரீமாவோ பண்டாரநாயகா

காலத் தில் போரா டிக் கொண்டிருந் தார்.

இந்தச் சங்கத்தை நிலைகள னாக வைத்து இவர் போராடியதில், இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டின் முதல் முப்பது ஆண்டுகளில், ஆஸ்திரேலியாவின் மிகவும் சிறந்த, புகழ் வாய்ந்த பெண்மணியாக விளங்கினார்.

பெண்களுக்கு வோட் டுரிமை, பெண் கல்வி முன் னேற்றம், குழந்தைகள் பாது காப்புச் சங்கத்தை நிறுவிய தோடு, குழந்தைகளுக்கான ஸ்பெஷல் கோர்ட் நிர்மாணித்தல், வேலைக்குப் போகும் பெண் களின் சிசுக்களைப் பராமரிக்க பராமரிப்பு நிலையங்கள், 'மேற்கு ஆஸ்திரேலியப் பெண்களின் தேசிய கவுன்சில்' நிர்மாணம், பெண்களும் பாராளு மன்றத்தில் நுழைய சம உரிமை, போன் றவை அவர் செய்த பெரும் பணியின் சில பாகங்கள்!

இதில் என்ன ஆச்சரியம் என்கிறீர் களா? இதைச் செய் தது கிட்டத்தட்ட நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு!

• கோல்டா மேயர்

பார்பரா ஜோர்டன்

1974-ல் வாட்டர் கேட் ஊழலில் ஜனாதிபதி நிக்ஸன் குற்றம் சாட் டப்பட்ட போது, அவருக்குத் தண்டனை அளித்தே தீர வேண்டும் என்று வாதிட்ட பார்பரா ஜோர்டனின் பேச்சு சரித்திரப் புகழ் பெற்ற ஒன்று.

டெக்ஸாஸ் செனட்டிற்குத் தேர்ந்தெடுக் கப்பட்ட முதல் ஆப்ரிக்க - அமெரிக்கப் பெண்மணி இவர்.

இவருடைய பேச்சாற்றல் பள்ளிப்


• பெனாசிர் புட்டோ

பருவத்திலேயே தலை சிறந்து விளங்கியது.

ஒரு வக்கீலாகத் தன் தொழிலை ஆரம்பித்த இவர், கென்னடிக்காக செய்த பிரசாரத்தினால் தான், கருப்பு இன மக்கள் பெரும்பான்மை யாக வோட்டளிக்கத் திரண்டு வந்தனர்.

1960களில் அரசியலில் மெல்ல உதய மானார் பார்பரா. 60களில் அமெரிக்க அரசியலும் புதிய திருப்பங்களையும், நம்பிக் கைகளையும் கொண்டதாக இருந்தது.

டெக்ஸாஸ் மாநில செனட்டின் முதல் ஆப்ரிக்க – அமெரிக்கப் பெண்மணியான இவர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது, நிற பேத ஒழிப்புக்கு முதல் படி!

> "ஒரு பெண் சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைத்து விட்டால், அவளுடைய பிறப்போ, இனமோ, மொழியோ, நிறமோ, அவள் மனதின் குறுக்கே நிற்கவே கூடாது!"

அவருடைய கூரிய அறிவு, சிறந்த வாதத் திறமை, இவை அவருக்குப் பெரும் புகழைத் தேடித் தந்தது. அது மட்டுமல்ல, ஐக்கிய அமெரிக்க நாட்டு மக்கள் பிரதிநிதிச் சபைக்குள்ளும் அவரை நுழையச் செய்தன.

பல பல்கலைக் கழகங்களில் நிறைய பட்டங்களை வாங்கியிருக்கும் இவர், அமெரிக்க உப ஜனாதிபதி தேர்தலுக்குப் போட்டியிட வேண்டும் என்று மிகவும் வற்புறுத்தப் பட்டபோதும், அதை மறுத்து விட்டார்.

அடுத்து வந்த ஜனாதிபதி ஜிம்மி கார்ட்டர், தன்னுடைய மந்திரி சபைக்கு அவரை அழைத்தார். ஆனால், தான் விரும்பிய அட்டர்னி ஜெனரல் பதவி கிடைக்காததால், அந்த அழைப்பை ஏற்க மறுத்துவிட்டார் பார்பரா.

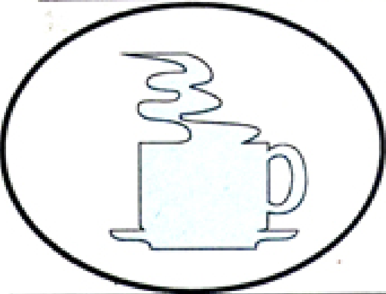
ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்து, சிகரத்தைத் தொட்ட பெண்மணியான இவர் கூறுவது – "ஒரு பெண் சாதிக்க வேண்டும் என்று நினைத்து விட்டால், அவளுடைய பிறப்போ, இனமோ, மொழியோ, நிறமோ, அவள் மனதின் குறுக்கே நிற்கவே கூடாது!" என்பதுதான்.

மார்கரெட் தாட்சர்

எத்தனையோ அரசியல்வாதிகள் வருகிறார்கள்; ஆள்கிறார்கள்; ஆட்சிக் காலம் முடிந்தவுடனேயே மக்கள் அவர்களை மறந்தும் போய் விடுகிறார்கள். சிலர் மட்டுமே காலம் காலமாக, அவர்கள் ஆட்சியில் இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், மக்கள் மனதில் ஆழமான, அசைக்க முடியாத இடத்தைப் பிடித்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களுள் ஒருவர் மார்கரெட் தாட்சர்!

ஒரு வித்தியாசமான அரசியல்வாதி இவர்! இவருடைய ஆட்சிக் காலத்தில், இவருடைய தாக்கம், பிரிட்டிஷ் அரசியலில் மிகவும் அழுத்தமாக, அசைக்க முடியாதபடி இருந்தது.

'மாற்றவே முடியாது' என்று நினைக்கப்பட்டு வந்த பிரிட்டிஷ் வாழ்க்கை முறையை' மாற்றி அமைத்து, அரசியல் வாதங்களுக்கான சட்ட நுணுக்கங்களையும் திருத்தி, அவருடைய சொந்தக் கட்சியையும் சீர்திருத்தி அமைத்த பெருமை இவருக்கு உண்டு.



நாம் டீ போடும் போது இஞ்சியை நசுக்கிப் போடுவோம். அதற்குப் பதிலாக இஞ்சியை சிப்ஸ் கட்டையில் துருவி டீயில் போட்டு கொதிக்க விட்டால், இஞ்சிச் சாறு டீயில் நன்றாகக் கலந்து சுவையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

இவரை மற்றவர்கள் விரும்பலாம்; அல்லது விரும்பாமலும் இருக்கலாம்: ஆனால் யாரும் புறக்கணித்து விட மட்டும் முடியாது. உறுதி யான இவருடைய அரசியல் கொள்கைகள் 'தாட்சரிஸம்' என்று பெயர் வாங்கும் அளவு சக்தி மிகுந்தவையாக இருந்தன.

அவருக்கு முன்புவரை, பிரிட்டனில், கன்சர்வேடிவ் கட்சிக்குத் தலைமையாகவும், பின்பு நாட்டுக்குப் பிரதம மந்திரியாகவும் ஒரு பெண் ஆகக் கூடும் என்பது யாருமே நினைத்துப் பார்த்திராத ஒன்று.

தாட்சர், கட்சித் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்றபோது, 'கன்சர்வேடிவ் கட்சி இருக்கும் இடம் தெரியாமல் போவதற்கான ஆயத்தம் இது' என்று அவரைக் கிண்டலடித்த 'எகானமிஸ்ட்' பத்திரிகை, பின்னால் அவரைப் போற்றிப் புகழும் ஒரு விசிறியாக மாறி விட்டது.

ஏற்கனவே இருந்த அமைப்புகளைக் கேள்வி கேட்டு மாற்றி, பிரிட்டிஷ் சமூக வாழ்க்கையில், மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்த தொழிற் சங்கங்களை அடக்கி, அரசுத் தொழிற்சாலைகளைத் தனியார் வசம் ஒப்படைத்து இவர் செய்த புரட்சிகள் இதற்கு முன்னால் யாராலும் நினைத்துப் பார்க்கப் படாதவை.

இரண்டு பொதுத் தேர்தல்களிலும் மாபெரும் வெற்றியை சந்தித்த அவர் தோல்வியை ஒருமுறைகூட சந்தநித்தில்லை. ஆனால், இறுதியில் அவருடைய புதுமை கருத்துக்களால் அவர் கட்சி எம்.பி.க்களே அவரை புறக்கணிக்க ஆரம்பித்தனர்.

கடுமையான முடிவுகளையும் தீர்மானமாக எடுக்கும் அவருடைய இரும்பு மனம், 'எலிட்' என்றழைக்கப்படும் உயர் மட்டத்து மக்களுக் கெதிராக, சாமானிய குடிமக்களின் நிலைமைக்காகப் பரிந்து பேசுதல் முதலியவை அவருடைய புகழுக்கு ஆணி வேராக அமைந்தன.

இந்திராகாந்தி

"சிலர் பயப்படுவது போலவும், சிலர் திட்டமிடுவது போலவும், நான் மிகக் கொடூர மான மரணத்தைத் தான் சந்திக்க வேண்டி யிருக்கும் என்றால், அந்தக் கொடூரம், என் இறப்பில் இல்லை; அதைத் திட்டம் தீட்டி யவர்களின் மனதிலும், அதை நிறைவேற்று பவர்களின் செய்கைகளிலும்தான் இருக் கிறது"

– இப்படிக் கூறும் பெண்மணி எப்பேர்ப் பட்ட தைரியசாலியாக இருக்க வேண்டும்!

ஜவஹர்லால் நேரு, 1964ல் இறந்தபோது, அவரது மகள் இந்திரா பிரியதர்சினியைப் பற்றி யாரும் அவ்வளவு சீரியஸாக நினைத்துப் பார்க்கவில்லை. ஆனால் புதிய பிரதம மந்திரி லால் பகதூர் சாஸ்திரியும் திடீரென்று இறந்த போது, இளம்பெண் இந்திரா, கட்சி மற்றும் நாட்டுத் தலைமையில் ஏற்பட்ட வெற் றிடத்தை நிரப்பத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

ஒரே நாளில், உலகின் பிரம்மாண்டமான ஜனநாயக நாட்டுக்குத் தலைமைப் பொறுப்பு ஏற்ற அவர், விரைவிலேயே உலகின் சக்தி வாய்ந்த, மிகச் சிறந்த பெண்ணாக மாறுவார் என்று யாரும் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க வில்லை!

"சிலர் பயப்படுவது போலவும், சிலர் திட்டமிடுவது போலவும், நான் மிகக் கொடூர மான மரணத்தைத் தான் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும் என்றால், அந்தக் கொடூரம், என் இறப்பில் இல்லை; அதைத் திட்டம் தீட்டியவர்களின் மனதிலும், அதை நிறை வேற்றுபவர்களின் செய்கைகளிலும்தான் இருக்கிறது"

அவருடைய இளம் வயதில், தாய் தந்தையர் தேசத்துக்காக செய்த தியாகங் களையும், அடிக்கடி வீட்டுப் பெரியவர்கள் சுதந்திரப் போராட்டத்தில் சிறைக்குச் சென்று வருவதையும் கவனித்து வளர்ந்த இந்திராவின் மனம் கடினமான உறுதியுடன் கூடியதாக மாறத் தொடங்கியது.

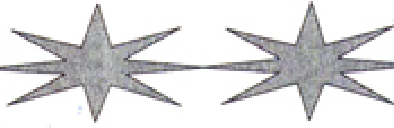
பெண்கள் சமூகத்தில் ஒடுக்கப்பட்டபோது, தன் தாயைப் போல் காயப்பட்டுப் போகாமல், வீரத்துடன் எழுந்து நின்றார் அவர்.

அவர் பிரதம மந்திரி ஆனவுடனேயே, பல பிரச்னைகள் அவரை எதிர் கொள்ளத் தயாராக இருந்தன. மொரார்ஜி தேசாய் தலைமையில் ஒரு பகுதியினர் அவரது தலைமையை எதிர்த்துக் கொண்டே இருந் தனர். 1967-ல் மிகக் குறுகிய வித்தியாசத்தில் வெற்றி பெற்றபோது, அதே மொரார்ஜி தேசாயை உப பிரதம மந்திரியாக நியமிக்க வேண்டியும்



ஊற வைத்த உளுத்தம் பருப்பை அரைத்து கோதுமை மாவுடன் முதல் நாளே உப்புப் போட்டு கரைத்து விட்டால் தோசை நன்றாக இருக்கும்.

– அ. சித்ரா அனந்தகுமார்



வந்தது.

அவருடைய ஆட்சிக் காலத்தில்தான் உணவுத் துறையிலும், தொழிற் துறையிலும் இந்தியா பல முன்னேற்றங்களைக் கண்டது. இருப்பினும் அரசியல் கொந்தளிப்பு மிகுந்த நேரம் அது!

1971-ல் கிழக்கு வங்காளத்துக்குத் துணையாகச் சென்று, பாகிஸ்தானுடன் போர் தொடுத்து, புதிய 'பங்களாதேஷ்' நாடு உருவாகக் காரணமாக இருந்தவர் அவர்.

1980ல் நான்காம் முறையாக ஆட்சிப் பீடத்தில் ஏறிய அவர், 1984ல், இந்தப் பகுதியின் ஆரம்பத்தில் அவர் கூறியது போலவே, சீக்கியர் சிலரால் கொடூரமான முறையில் கொல்லப்பட்டார்.

சுதந்திரத்திற்குப் பிந்தைய இந்திய சரித்திரத்தில் இந்திராவின் பங்கு மகத்தானது.

கோல்டா மேயர்

1898ம் ஆண்டில் ரஷ்யாவில் பிறந்த கோல்டா மேயர்தான் இஸ்ரேல் உருவாகக் காரணமாக இருந்தவர்.

டீன் ஏஜ் பருவத்திலேயே ஜியன் கொள்கையாளராக இருந்த அவர், யூதர்களுக்காக தனிநாடு ஒன்றை உருவாக்குவதற்குத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார்.

1921-ல் அவரும், அவரது கணவரும் பாலஸ்தீனத்திற்குக் (தற்போது இஸ்ரேல்) குடி பெயர்ந்தனர். 1930களிலும், 40 களிலும், ஐரோப்பா, அமெரிக்கா மற்றும் பாலஸ்தீனத்திலும் ஜியன் அமைப்புகளுக்காகவும், தொழிலாளர் நலனுக்காகவும் பெரும் பாடு பட்டார்.

1948-ல் சுதந்திர இஸ்ரேல் நாட்டை அறிவித்த பெருமை இவரையே சேரும். இஸ்ரேல் நாட்டின் முதல் பாராளுமன்றத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இவர் தொழில் மந்திரியாக்கப்பட்டார். 1945-ல் தன் கணவரிடமிருந்து பிரிந்தவுடன், தன்னுடைய பின் பாதி பெயரை ஹீப்ரு மொழியில் 'ஒளி' என்று பொருள் படுமாறு மாற்றிக் கொண்டார்.

இஸ்ரேலின் வெளியுறவுத் துறை அமைச்சராக சில காலம் பணி புரிந்த அவர், 1969லிருந்து 74 வரை இஸ்ரேல் நாட்டின் பிரதம மந்திரியாகப் பணியாற்றினார்.

ரஷ்யாவில் பிறந்து, அமெரிக்காவில் வளர்ந்து, யூதர்களின் முன்னேற்றத்திற்காக இறுதிவரை பாடுபட்ட கோல்டா மேயர் ஜெருசலேமில் தன்னுடைய கடைசி மூச்சை விட்டார்.

நெல்லி டைலோ ராஸ்

அமெரிக்காவின் முதல் பெண் கவர்னர் என்ற பெருமை இந்தப் பெண்மணியைச் சேரும்.

> "நான் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை தான் டெமாக்ரடிக் கட்சிக்கு வோட்டு போடுகிறேன்; ஆனால் பெண்களின் அறிவாற்றலை வெளிக் கொண்டு வரவும், அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்காகவும், தினமுமே வோட்டுப் போட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்"

மிஸௌரியில் பிறந்த நெல்லி ராஸ், மிகச் சிறிய வயதிலேயே தாயை இழந்தவர். தன்னுடைய தந்தையாலும், மூன்று அண்ணன்களாலும் வளர்க்கப்பட்டார்.

அவருடைய கணவர் வில்லியம் ராஸ் தான் முதலில் வயோமிங் மாகாண கவர்னராகத்



கூட்டு (அ) சாம்பாருக்கு தேங்காய் அரைத்துவிட்ட பிறகு ஒரு கொதி வந்ததுமே இறக்கி விட வேண்டும். அதிகம் கொதிக்க விட்டால் சுவையே கெட்டு விடும்.

– அருணா

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். அரசியலில் அவருடைய கொள்கைகளும், அவருடைய மனைவி நெல்லியின் கொள்கைகளும் ஒன்றாகவே இருந்ததாலும், மனைவியின் மிகச் சிறந்த புத்திசாலித்தனத்தாலும், வில்லியம் அடிக்கடி தன் மனைவியின் கருத்துக்களையும் கேட்டு மதிப்பு கொடுப்பதுண்டு. திடீரென்று வில்லியம் இறக்கவே, மீதியிருந்த 2 ஆண்டு கால கவர்னர் பதவிக்குத் தேர்தல் வந்தது. டெமாக்ரட்டுகள் நெல்லிராஸின் பெயரை சிபாரிசு செய்தார்கள்.

அவரை எதிர்த்துப் போட்டியிட்ட சல்லிவன் மிகத் தீவிரமான பிரசாரத்தில் ஈடுபட்டபோதுகூட, எதுவும் செய்யாமல் அமைதியாக இருந்தார் ராஸ். அவருடைய பிரசாரம் என்பது அவரைப் பற்றிய சில சிறு விளம்பரங்கள் மட்டுமே.

அந்த விளம்பரங்களில் அவர், "நானும், என் கணவரும், எங்களுடைய இருபத்திரண்டு ஆண்டு கால ஒற்றுமையான வாழ்க்கையில் எந்தக் கொள்கைகளுக்காக பாடுபட்டோமோ, அந்தக் கொள்கைகளே இனி மேலும் என்னை வழி நடத்தும்" என்று மட்டுமே சொல்லியிருந்தார்.

தன் கணவர் விட்டுச் சென்ற நற்பணிகளை நெல்லி தன்னுடைய பதவிக் காலத்தில் தொடர்ந்தார். வரி விதிப்பதில் நியாயமாக இருந்தது. நிலக்கரி சுரங்கங்களில் வேலை செய்பவர்களின் பாதுகாப்புக்கான விதிமுறைகளைச் சீரமைத்தது, குழந்தைத் தொழிலாளர்களின் பாதுகாப்பு முதலியவை அவற்றில் சில.

வங்கிகளின் தொடர்ச்சியான தோல்வியைக் கண்ட அவர், முதலீடு செய்தவர்களின் பாதுகாப்பிற்கான விதிமுறைகளைச் சரி செய்யுமாறு செனட்டை வற்புறுத்தினார். மது வாங்குவது சட்டப்படி குற்றம் என்பதையும் நடைமுறைக்குக் கொண்டு வரச் சொல்லியும் வற்புறுத்தினார். இந்தக் கடைசி ஒன்றைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும், செனட் ஏற்றுக் கொண்டு விட்டது.

1933–ல் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ரூஸ்வெல்ட் அவரை 'அமெரிக்க மின்ட்'டிற்கு இயக்குநராக நியமித்தார். இந்தப் பதவியில் அமர்ந்த முதல் பெண்மணி என்ற பெருமையும் இவரையே சாரும்.

தேர்தலில் ஒருமுறை ராஸ் தோற்றுவிட்டபோது அவர் கூறிய வார்த்தைகள் மறக்க முடியாதவை.

"நான் நான்கு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை தான் டெமாக்ரடிக் கட்சிக்கு வோட்டு போடுகிறேன்; ஆனால் பெண்களின் அறிவாற்றலை வெளிக் கொண்டு வரவும், அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்காகவும், தினமுமே வோட்டுப் போட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன்"

பெனாசிர் புட்டோ

ஒரு இஸ்லாமிய நாட்டின் முதல் பெண் தலைவர் என்ற பெருமையைப் பெற்றவர், 1988ல் பாகிஸ்தானிய பிரதம மந்திரியாக பதவியேற்ற பெனாசிர் புட்டோ.

அவர் பிரதமராவதற்கு முன்பு, தன்னுடைய கட்சியும், அப்போதைய எதிர்க் கட்சியுமாக இருந்த, 'பாகிஸ்தான் மக்கள் கட்சி'யின் தலைமைப் பொறுப்பிலிருந்தபடி சுமார் ஆறு வருடங்கள், சிறையிலோ அல்லது காவலிலோ வைக்கப்பட்டிருந்தார்.

அவர் எதிர்க்கட்சித் தலைவராக இருந்த போது, பாகிஸ்தானை, ஆரோக்கியம், சமுதாய முன்னேற்றம், கல்வி ஆகிய துறைகளில் மிகவும் மேன்மையுற்ற ஒரு நாடாகச் செய்யப் போவதாக உறுதி எடுத்துக் கொண்டார்.

பிரதமரானதும், பாகிஸ்தான் சமூகத்தில் காணப்பட்ட பிரிவினைகளை ஒழிக்க முனைந்தார். அவற்றுள் ஒன்று - ஆண், பெண் இரு வருக்குமிடையே சமூகத்தில் இருந்த மாறுபட்ட விதிமுறைகள்.

அவர் உறுதி எடுத்துக் கொண்டபடியே கல்வி மற்றும் ஆரோக்கியத் துறைகளில், பல திட்டங்களைத் தீட்டி, சீரமைக்கத் தொடங்கினார்.

கராச்சியில் பிறந்த பெனாசிர், ஆக்ஸ்ஃபோர்டு பல்கலைக் கழகத்தில் படித்தவர். பல பட்டங்களைப் பெற்ற அறிவாளி. நல்ல எழுத்தாளரும்கூட. உலக அளவில் அவருக்கு சில விருதுகளும் வழங்கப்பட்டன. தைரியமும்,



''உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.''



ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிருபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளிலும் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிடி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

மன உறுதியும் மிக்க, உலகின் மிகச் சிறந்த பெண்களில் பெனாசிரும் ஒருவர்.

கோரஸோன் அக்வினோ

1986, பிப்ரவரியிலிருந்து பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டு ஜனாதிபதியாக பொறுப்பேற்றவர் கோரஸோன் அக்வினோ, தன்னைப் பற்றிச் சொல்லப்படும் புகழ்ச்சியையும், இகழ்ச்சியையும், தைரியத்துடனும், நேர்மையுடனும் எதிர்கொள்ளும் மன வலிமை படைத்த பெண்!

1983ல் அவருடைய கணவர், அரசியல் காரணங்களுக்காகப் படுகொலை செய்யப் பட்டபோது, இவர் வெறும் தன்னுடைய வீட்டு அலுவல்களை மட்டும் கவனிப்பவராக, ஐந்து குழந்தைகளுக்குத் தாயாக, அரசியல் அனுபவமே இல்லாத ஒரு இல்லத்தரசியாக மட்டுமே இருந்தார். கணவரது மறைவுக்குப் பிறகு, உலகின் மிகத் துடிப்புள்ள நாடுகளுள் ஒன்றான பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டு ஆட்சி, இவருடைய கைகளுக்கு வந்தது. மிகக் குறுகிய காலத்தில், ஒரு சிறந்த தேர்ந்த அரசியல்வாதியாக இவர் மாறியது ஆச்சர்யமானது.

அவருடைய தலைமைப் பதவியை அபகரிக்கப் பல முயற்சிகள் நடந்தபோதும், உறுதியுடனும், சக்தியுடனும் இருந்து தன் வலிமையை நிலை நாட்டிக் கொண்டவர்.

கல்வியில் எத்தனையோ பட்டங்களை வாங்கியவர். உலகம் முழுவதும் பரவிய அவருடைய பெருமை அவருக்கு அளிக்கப் பட்டுள்ள பல விருதுகளின் மூலம் தெரிகிறது. அவற்றுள் சில; சிறந்த பெண்மணி விருது, டைம் பத்திரிகை விருது, ரூஸ்வெல்ட் மனித உரிமை விருது, ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் வெள்ளிப் பதக்கம், கனடாவின் சர்வதேச சுதந்திரத்திற்கான பரிசு ஆகியவை.

சிரிமாவோ பண்டார நாயகே

உலகச் சரித்திரத்தில் முதல் பெண் பிரதம மந்திரி என்ற தனிப் பெருமை பெற்றவர்.

1940ஆம் ஆண்டு சாலமன் பண்டார நாயகே என்பவரை மணந்தார். சாலமன் 1956ல் சிலோன் (தற்போதைய ஸ்ரீலங்கா) நாட்டு பிரதம மந்திரி ஆனார். 1959ல் சாலமன் அரசியல் படுகொலையில் இறந்த பிறகு, ஸ்ரீலங்கா சுதந்திரக் கட்சியின் தலைமைப் பொறுப்பை அவருடைய மனைவி சிரிமாவோ ஏற்றார். 1960ல் அவருடைய கட்சி தேர்தலில் ஜெயித்த போது, சிரிமாவோ உலகின் முதல் பெண் பிரதம மந்திரி என்ற கௌரவத்தைப் பெற்றார்.

அவருடைய கணவரால் துவங்கப்பட்ட, புத்த மத சார்பான, சிங்களர்கள் சார்பான சோஷலிஸ்ட் கொள்கைகளை அவரும் பின்பற்றினார்.

1965 தேர்தலில் சிரிமாவோ தோற்றாலும் மறுபடியும் 1970-ல் பதவிக்கு வந்து விட்டார். தன்னுடைய பதவிக் காலத்தில், சில தொழில்களை தேசிய மயமாக்கியவர், தன்னுடைய நாட்டையும், 'ஸ்ரீலங்கா' என்ற பெயரில் குடியரசாக்கினார்.

இப்போது அவருடைய மகள் சந்திரிகா குமாரதுங்கா ஸ்ரீலங்காவை ஆண்டு கொண்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இங்கு குறிப்பிட்ட பெண்கள் சரித்திரத்தில் தங்களுடைய சுவட்டினை அழுத்தமாக பதிய வைத்தவர்கள். மற்றும் எத்தனையோ பெண்கள் சமூக நலனுக்காகவும், நாட்டின் நலனுக்காகவும் போராடினார்கள், போராடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

— ஜெயந்தி பத்மனாபன்



எனக்குத் தெரிந்த ஒரு சகோதரி வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கு ஃபோன் பெல் அடிக்க, அடிக்க அவர் எடுக்கவே இல்லை. பின்பு அவர் விபரம் சொன்னார். "என் கணவர் துபாயில் இருப்பதால் தினமும் ஃபோன் பேச வேண்டுமென்றால் போன் செலவு அதிகமாகும். அதனால் எங்களுக்குள் ஒரு ஒப்பந்தம். தினமும் இரவு 10 மணிக்கு 5 பெல் அடித்தால் அவர் வீட்டுக்கு படுக்க வந்து விட்டார் என்று அர்த்தம். நானும் நிம்மதியாக தூங்குவேன். 6வது பெல் அடித்தால் அவர் என்னிடம் பேச வேண்டும் என்று அர்த்தம். அப்பொழுதான் ஃபோனை எடுப்பேன்" என்றார். நல்ல ஐடியாவாக இருக்கிறது, இல்லையா?

– பி. ஜானகி

A Godrej Product





To retain the freshness, simply chill it.

Vegetables are refrigerated so that they do not wilt or lose their flavour but stay crisp and fresh. The same goes for chicken. Which is why Real Good Chicken, once cut, is chilled to retain its freshness and nutrition. Giving you the convenience of hygienic, clean and dressed chicken. With no thawing required. And it's ready to be cooked! Of course, it would only go well with the garden-fresh veggies served with it.



Fresh chicken in a bag!

* Available in Bangalore, Chennai, Cochin and Mangalore.

Rediffusion-DY&R/Bom/GA/611a

• நிற்பவர்கள் : டாக்டர் சௌமினி, டாக்டர் சரண் பாரதி ஆறுமுகம், டாக்டர் மாதங்கி ராமகிருஷ்ணன் அமர்ந்திருப்பவர்கள் : டாக்டர் சாந்தா, டாக்டர் கல்யாணி, டாக்டர் ஞானசுந்தரி, டாக்டர் ராஜம்மாள் தேவதாஸ், டாக்டர் லலிதா காமேஸ்வரன்.

இனி எங்கெங்கு காணினும் சக்தியடா!

இனிவரும் காலங்களில் குடும்பப் பெண்கள், கிராம, நகர்ப்புறப் பெண்கள் எல்லாம் பல்கலைக் கழகங்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி மையங்கள் நடத்தும் கருத்தரங்கங்களில் பங்கேற்க வேண்டும்.

• இதற்கு அடித்தளம் அமைக்கும் வகையில் கிராமப்புற மகளிரும், அவர்களுக்கு வசதியான நேரத்தில் இன்டர்நெட் மூலம் கல்வி கற்க மத்திய, மாநில அரசு வசதி ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும்!

• பெண் தொழில் முனைவோர்கள் பெருகி வரும் தற்போதைய சூழலில் தொழில் முறைப்பட்ட ஆங்கிலத்தை, மகளிர்க்குக் கற்றுத் தந்து அதற்குச் சான்றிதழும் வழங்க அரசு முன்வர வேண்டும்.

• இவை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மிக முக்கியமான பாயின்ட் - பெண்கள் தங்கள் தொழிலில் முன்னேற சாதனை படைக்க, அவர்களது குடும்பப் பொறுப்புக்களை கணவன்மார்களும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இந் நிலைக்கு இச் சமூகத்தைத் தயார் செய்ய மீடியாக்களும், பத்திரிகைகளும் குழந்தை வளர்ப்பு மற்றும் குடும்பப் பொறுப்புகளில் ஆண், பெண் பிஃப்டி பிஃப்டி என்கிற விதத்தில் குடும்ப 'மாடல்'களைச் சித்தரிக்க வேண்டும்.

அட... இந்தக் கடைசி பாயின்ட் நல்

லெண்ணெய் விளம்பரம் போல சந்தோஷ மான சமாசாரமாக இல்லை? இந்த பாயிண்ட் நடந்தாலே போதுமே. அடுத்த 50 வருடங் களுக்குள் பெண்களின் சாதனைக்கு வானம் தான் எல்லையாக இருக்கும்.

இந் நிலைக்கு எதற்கு 50 வருடங்கள்? மூச்சை பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் (ஆண்களே!) "வரும் 2020ல் இந்த உலகம் பெண்கள் உலக மாக இருக்கப் போகிறது" என்று அடித்துக் கூறுகிறார் பேராசிரியர் நிகவேகர். பல்கலைக் கழக மானியக் குழுவின் துணைத் தலைவராக இருக்கும் திரு. நிகவேகர் இவ்வாறு கூறிய இடம் – அறிவியல் நகரமும், அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகமும் இணைந்து நடத்திய சாதனைப் பெண்களுக்கான பாராட்டு விழாவில்.

மகளிர் முன்னேற்றத்திற்காக பல வகை களில், கைகோர்த்துச் செயல்பட்டு வரும் இந்த 'இணைப்புக் குழு' "21ம் நூற்றாண்டில் மகளிர் எதிர்நோக்கும் சவால்கள்" என்கிற சுவாரஸ்ய மான கருத்தரங்கை பரிசளிப்பு விழாவிற்கு முன்னோடியாக மூன்று நாட்கள் நடத்தியது. இதில் இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளிலிருந்து 70க்கும் மேற்பட்ட மகளிர் பங்குகொண்டு, தாங்கள் பல துறைகளில் சந்திக்கும் சவால் களைக் குறிப்பிட்டு 50 கட்டுரைகளையும் சமர்ப்பித்தனர். அவைகள் பல நோக்கில் விவாதிக்கப்பட்டு இறுதியாக அடையப்பட்ட பரிந்துரைகளைத்தான் முதல் பாராவில் நீங்கள் படித்தீர்கள்.

'இந்த இணைப்புக் குழு' கருத்தரங்கின் முத் தாய்ப்பாக நடைபெற்ற விழாவில் விஞ்ஞானம் மற்றும் மருத்துவத் துறையில் வாழ்நாள் சாதனை படைத்த ஒன்பது மகளிரைத் தேர்ந் தெடுத்து அவர்களுக்கு விருதுகளையும் காசோலைகளையும் அளித்துக் கௌரவித்தது.

பாராட்டு விழாவில், அறிவியல் நகரத் துணைத் தலைவர் திருமதி சி. கே. கரியாலி ஐ.ஏ.எஸ்., பேராசிரியர் நிகவேகர், அண்ணா பல்கலைக் கழக பேராசிரியர் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

விழாவில் பெண்களின் நிலைகுறித்து சற்று விரிவாகவே பேசிய திரு. நிகவேகர், "வேத காலத்தில் சரிசமமாக நடத்தப்பட்ட பெண் இனம், இடைப்பட்ட காலத்தில்தான் இழிவு படுத்தப்பட ஆரம்பித்தபோதிலும் பின்னர் அவர்கள் படிப்படியாக பல சவால்களைச் சந் தித்து வெற்றி பெற்று வருவதுடன் தற்போது நாட்டின் வளர்ச்சியில் அவர்களின் பங்கு 12% என்று உயர்த்திக் காட்டியிருக்கிறார்கள்" என்றார்.

1950ல் மேற்படிப்பிற்காக சென்ற பெண் களின் எண்ணிக்கை வெறும் 4000.

2000ல் 22 லட்சம்!

வெளிநாட்டுக் காப்பீடு மற்றும் மருத்துவ நல சேவையில் ஈடுபட்டு வரும் இந்தியப் பெண்கள் தற்போது ஒன்றரை லட்சம். இது இன்னும் சில வருடங்களில் ஒரு மில்லியனைத் தாண்டக்கூடும்" என்று இப்படி சுவாரஸ்ய மான புள்ளி விவரங்களை ஆங்காங்கே தமது உரையில் தெளித்த திரு நிகவேகர் இறுதியாக பெண்கள் அதிகமான துறைகளில் ஈடுபட ஈடுபட அத் துறைகளில் தரமாகவும், துரிதமாக வும் வேலைகள் நடப்பதுடன் லஞ்சம் என்ற பேச்சுக்கு அங்கே இடமிருக்காது" என்று கூறி சபையின் கைத்தட்டலைப் பெற்றார்.

விழாவில் முன்னதாகப் பேசிய மகளிர் விஞ்ஞான மன்றத்தின் தலைவர் திருமதி கரி யாலி அன்று விருது பெற்றவர்களைப் பாராட் டிப் பேசியதுடன், "இம் மாதிரி சாதனைகள் சமூகத்தினரால் உணரப்பட்டு அவை மக் களின் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் மகளிர் ஆக்கபூர்வ வளர்ச்சிக்கு அவை ஊக்கமளிக்கும்" என்றது டன் மேலும், "இப் பரிசு விழா ஒவ்வொரு ஆண்டும் நடத்தப்பட்டு அகில இந்திய அள வில் சாதனை மகளிர் தேர்ந்தெடுக்கபபடு வதுடன், அத் தேர்வுக் குழுவில் மகளிரும் இடம்பெற வேண்டும்" என்று கேட்டுக் கொண்டார்.

அன்றைக்கு விழாவில் பரிசு பெற்று பாராட்டு மழையில் நனைந்த நவ (பெண்) மணிகளில் டாக்டர். வி. சாந்தா (புற்றுநோய்), பிளாஸ்டிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் மாதங்கி ராமகிருஷ்ணன், மாநிலத் திட்டக் குழுவின் அங்கத்தினராக தற்போது பணியாற்றும் டாக்டர் லலிதா காமேஸ்வரன் போன்ற விஐபிக்கள் இருந்தாலும் விழா வின் 'சென்டர் ஆஃப் அட்ராக்ஷன்' 91 வயது நிரம் பிய டாக்டர் ஈ.வி. கல்யாணிதான்.

— கீதா மோஹன்

சுவையான புளிக்காய்ச்சலுக்குக் கொதிக்கும் போது பச்சையாக எள்ளை அரைத்து, அதில் போட்டு இறக்கி விட வேண்டும். எள் எண்ணெய் வாசனையுடன் சுவை பிரமாதமாயிருக்கும்.

— எஸ். விசாலாட்சி



தபால் அலுவலர்கள் வேலை நிறுத்தம் காரணமாக ஒரே குழப்பம். சென்ற இதழில் அறிவித்திருந்த முதல் தலைப்பிற்கு வாசகர்கள் அனுப்பிக் குவித்திருப்பார்களே, எப்படி நமக்கு வந்து சேரும் என்று. 'தபால் ஸ்டிரைக் ஆனால் எங்களுக்கு என்ன' என கொரியரில் எழுதிக் குவித்து விட்டார்கள். ஆனாலும் தபாலில்

மங்கையர் மலர் வழங்கும்

மெகா பரிசுப் போட்டி - 2

அனுப்பியவர்களை விட முடியுமோ? எனவே நடுவர்கள் தேர்வுக் குழுவினர் பொறுத்திருந்தார்கள். தபால்கள் அனைத்தும் வந்து சேரும்வரை பொறுமையோடு காத்திருந்தோம்.

அதனால் கடைசி தேதி என்பதெல்லாம் பறந்து விட்டது. எழுதி அனுப்பியவர்கள் தேதி பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். உங்கள் அத்தனை கட்டுரைகளையும் எடுத்துக் கொண்டுதான் நடுவர் குழு பரிசீலித்து வருகிறது.

நடுவர்கள் யார், எங்கு கூடி பரிசீலிக்கிறார்கள்? ரிசல்ட்??

எல்லாம் அடுத்த இதழில், நமது ஆண்டு மலரில் வெற்றி பெற்ற கட்டுரைகள் பிரசுரமாகின்றன.

• சந்திரா சங்கர்



மெகா பரிசுப் போட்டி – 2

இந்த மாதத்திற்கான பரிசு பெறும் தலைப்பை அளித்திருப்பவர் ஷார்ஜாவிலிருந்து எழுதியிருக்கும் திருமதி சந்திரா சங்கர்–ரூ.1000/- பரிசு பெறும் சகோதரிக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

'எங்கே இருக்கிறாய் என் தோழியே!'

இந்தத் தலைப்பை எத்தனை வகையாகப் பார்க்கலாம்! சிறு வயதுத் தோழி, உதவியவர், காதலி இன்னும்... அதுதான் நாங்கள் நினைத்துப் பார்க்காத பரிமாணங்களில் எல்லாம் நீங்கள் எழுதப் போகிறீர்களே!

☼ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

☼ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

☼ தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி – 2' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

☼ கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.1.2001

முதல் பரிசு – ரூ. 10,000/-

இரண்டாம் பரிசு– ரூ. 5,000/-

மூன்றாம் பரிசு – ரூ. 3,000/-

ஆறுதல் பரிசு – ரூ. 1,000/-

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

பொங்கல் ஜுரம்

ஷைலஜா

வீடு ஒன்றில்லை. இரண்டில்லை. மூன்றுபட்டது! பொங்கல் திருநாளை முன்னிட்டு எல்லோர் வீட்டிலும் வெள்ளையடிப்பார்கள், காவி பூசுவார்கள், புவனாவின் வீட்டில் மட்டும் புத்தகமாகக் குவிய ஆரம்பித்தது! சமையல் புத்தகம்!

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்வது எப்படி?

ஒவ்வொரு புத்தகத்திலும் ஒவ்வொருவிதமாய் போட்டிருந்தார்கள். 'அரிசியும் பயிற்றம் பருப்பும் போட்டு நீர் ஊற்றி' என்று ஒன்றில் செய்முறை விளக்கம் ஆரம்பமாயிருக்க, இன்னொன்றில் 'பால் ஊற்றி' என்று இருந்தது.

தண்ணீரா? பாலா?

தவித்த புவனாவை, சீனு கிண்டல் செய்தான்.

''நம்ம பால்காரர் இரண்டையும் ஒன்றாகவே நினைப்பதால் நீ சிரமப்படத் தேவையில்லை, புவனா!''

''வெள்ளை வெல்லமா? சிகப்பு வெல்லமா? அச்சு வெல்லமா, உருண்டை வெல்லமா?''

புவனாவின் அடுத்த கவலை.

''அழகுதான். கல்யாணமாகி ஆறு வருஷமாகப் போகிறது. இப்போது திடீரென சர்க்கரைப் பொங்கல் கவலை வந்து விட்டதாக்கும்?''

புவனாவின் மாமியார் – சீனுவின் தாயார்



-மருமகள் ஒரு வாரமாய் அல்லாடுவது கண்டு பரிகாசம் செய்தான்.

மாறுகால், மாறு கை வெட்டிக் கொள்கிற அளவு மாமியார் - மருமகளுக்கிடையே சண்டை வந்தபோதெல்லாம், செவிடன் காதில் ஊதிய சங்காயிருந்த சீனு இப்போது பொக்ரானில் போட்ட அணுகுண்டாய் சீறி வெடிக்க ஆரம்பித்தான்.

''அம்மா! இத்தனை நாளாய் புவனா செய்த சர்க்கரைப் பொங்கலுக்கும், இப்போது வரப் போகிற பொங்கலுக்கு செய்யப் போகிற சர்க்கரைப் பொங்கலுக்கும் குறைந்த பட்சம் மூன்று வித்தியாசங்களாவது உண்டு. முதலாவது இதை எட்டாவது அதிசயமாய் நீயும், புவனாவுமாய் சேர்ந்து ஒற்றுமையாய் செய்யப் போகிறீர்கள்; இரண்டாவது இதைச் சாப்பிட என் ஆபீஸ் மேனேஜர் கிரிநாத் வரப் போகிறார்; மூன்றாவது இந்தச் சக்கரைப் பொங்கலில்தான் என் எதிர்காலமே இருக்கிறது!''

"எதிர்காலம் சொல்ல சக்கரைப் பொங்கல் என்ன ஜோதிடனா அல்லது லாட்டரிச் சீட்டா?"

"அம்மா! உனக்கு என் மேனேஜர் கிரிநாத்தைத் தெரியாது. அவர் பயங்கர சாப்பாட்டுப் பிரியர். கல்கத்தாவிலிருந்து மாற்றலாகி வந்திருக்கிறார். இருபது வருஷமாய், வடக்கேயே இருந்து இப்போதுதான் தெற்கே வந்தவர் பையன்கள் படிப்பு காரணமாய் மனைவியை அங்கேயே விட்டு வந்திருக்



கிறார். ஆபீசில் ஒவ்வொருத்தனும் அவரை தினம் சாப்பாட்டிற்கு வீட்டிற்கு அழைத்து காக்கா பிடிக்கிறான். நான் பொங்கலுக்கு வரச் சொன்னதும் மனுஷர் வாயைப் பிளந்து விட்டார். 'ஆ! சக்கரைப் பொங்கல்? மை ஃபேவரிட்!' என்றார். அவருக்கு மட்டும் மூட நெய் பெய்து முழங்கை வழி வார சக்கரைப் பொங்கல் செய்து போட்டால் எனக்கு பிரமோஷன் நிச்சயம்!"

உண்மையில் புது மானேஜர் ஒரு சாப்பாட்டுப் பிரியர் என்பதை ஆபீஸ் அச்சுதன் தான் முதலில் கண்டுபிடித்தான். பிரத்தியேக அறையின் மேஜை இழுப்பறையிலிருந்து அவ்வப்போது ஏதாவது எடுத்து சாப்பிடுவதை ஒருமுறை அவன் கவனித்து விட்டான். "ஹி! ஹி! ஐ லவ் ஸ்னாக்ஸ்!" பூந்தியை அள்ளி வாயில் போட்டபடி அசடுவழிந்தாராம் கிரிநாத்.

அச்சுதன் இந்த விஷயத்தை ஆபீஸ் முழுவதற்கும் 'ஈமெயில்' அடித்துப் பரப்பி விட, மாம்பலத்துக் கொசுவாய் அனைவரும் கூட்டமாய் அவனைச் சூழ்ந்து கொண்டனர் மதிய சாப்பாட்டு நேரத்தில்.

"நொறுக்குத் தீனிப் பிரியரை வசியப் படுத்த முறுக்கு, பூந்தி, மிக்ஸர் போதும் போல இருக்கிறதே?" என்றான் மாதவன்.

"ஆமாமாம்! மனுஷர் ஐம்பத்தி ஐந்து வயதிற்கு, வயதின் இரு மடங்காய் உடல் எடையை வைத்திருக்கிறார்! கிரிவலம் செல்ல திருவண்ணாமலை போக வேண்டாம், இவரைச் சுற்றினாலே போதும்!" பத்ரி கிண்டலடித்தான்.

"உண்மையில் இவர் உயிர் வாழ சாப்பிடுகிறாரா அல்லது சாப்பிடத்தான் உயிர் வாழ்கிறாரா?"

"எப்படியானால் என்ன, மனுஷனைக் கவர்வதற்கு அச்சுதன் ஐடியா கொடுத்து விட்டான், தாங்க்ஸ்டா அச்சு!" விக்ரம் கை கொடுத்துப் பாராட்டினான்.

ஆளாளுக்குப் போட்டி போட்டு ஒரு வாரமாய் கவனித்து விட்டனர்.

இப்போது சீனுவின் முறை. பொங்கலுக்கு அவரை வீட்டிற்கே அழைப்பு விடுத்து விட்டான்.

"டேய் சீனு, மானேஜர் சாப்பாட்டு ராமன்தான்! ஆனா ருசி நன்கு தெரிந்தவர். மாதவன் வீட்டு மிக்ஸர் பழசு என்று அவன் முகத்திலேயே எறிந்து விட்டாராம், ஜாக்கிரதை!" அச்சுதன் எச்சரித்து வைத்தான்.

அதனால்தான் சீனுவிற்கு இப்போது டென்ஷன்! அதைவிட புவனாவிற்கு பயங்கர டென்ஷன்!

"ஆமாண்டா, பிசாத்து சக்கரைப் பொங்கல்? எனது இந்த அறுபது வயசு அனுபவத்தில் நான் செய்யாத சக்கரைப் பொங்கலா, என்னை நம்பித் தனியாய் உன் பெண்டாட்டியை விடச் சொல்லு, ஜமாய்ச்சிக் காட்டறேன்" என்று முனகினாள் செஞ்சி லட்சுமி.

"அம்மா! போன வாரம் நீ செய்த ரவா கேசரி, இன்னும் வாயில் கோந்தாய் இருக்கிறது. உனக்கு வயசாச்சு, மறதி வேற! பேசாம புவனாக்கு ஹெல்ப் மட்டும் பண்ணு. மற்றதை அவள் பார்த்துக் கொள்வாள்!"

"ஆமாண்டா. சூரியனே ஒருநாள் காலை அஞ்சரைக்கு உதயமாறான், ஒருநாள் ஆறுக்கு உதயமாறானாம், கேவலம் மனுஷான் நாம் செய்கிற கேசரி ஒருநாள் போல இன்னொரு நாள் இருக்குமா? என்ன இருந்தாலும் உனக்கு உன் பெண்டாட்டிதான் சக்கரைப் பொங்கல் செய்யணும்னு மனசுல தீர்மானம் இருக்கு?"

"ஐயோ! அப்படி இல்லம்மா. இருவருமாய் சேர்ந்து உருப்படியாய் செய்யுங்க. போன தடவை புளியோதரை மாதிரி உதிரி உதிரியாய், வெல்லத்தைக் குறைத்துப் போட்டு ஏதோ செய்த மாதிரி இப்போதும் செய்து விடக் கூடாது. பால் மணத்துடன், பதமாய், குழைவாய், இருபத்தி நாலு கேரட் தங்க நிறத்தில், ஜாதிக்காயும் ஏலமும் மணக்க, முந்திரியும் திராட்சையும் மிதக்க, நெய்க் குளமாய் தேங்கியிருக்க, பச்சைக் கற்பூரமும், கிராம்பும் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் வாசனையை மட்டும் பரப்ப, மேலாக வெட்கத்துடன் குங்குமப் பூ தன் நிறம் கலைந்தபடி நெளிய, குறைவாகவும் இல்லாமல் தூக்கலாகவும் இல்லாமல் வெல்லச் சுவை பதமாயிருக்க – பெருமாள்

16 புள்ளி 6 வரிசை 6 முடிய (நேர் புள்ளி)

- ஆர். பத்மாவதி

கோயில் சக்கரைப் பொங்கல் போல இருக்கணும், ஆமாம்; சொல்லிட்டேன்!"

சீனு அன்பாய் ஆரம்பித்து அதட்டலாய் முடித்தான்.

பொங்கல் திருநாள்.

முதல் நாள் போகியின் போது பழையன எரித்தலில் தனது பழைய சமையல் குறிப்பு நோட்டு பஸ்பமாகி விட்டது புவனாவிற்குத் தெரிந்து விட்டது.

எல்லாம் மாமியாரின் வேலைதான். வீட்டை ஒழிக்கிறேன் பேர்வழி என்று கையில் கிடைத்ததை பின்பக்கம் தோட்ட மூலையில் போட்டு, பேரன் நந்துவுடன் சேர்ந்து கொண்டு எரித்து விட்டாளாம்!

"அவன்தான் அஞ்சு வயதுக் குழந்தை. உங்களுக்கு எங்கே போயிற்று புத்தி, என்னை ஒரு வார்த்தை கேட்காமல் அந்த நோட்டை எப்படி நீங்க எடுத்து நெருப்பில் போட்டீர்களாம்?" புவனா நெற்றிக் கண்ணைத் திறந்தாள்.

செஞ்சுலட்சுமி, புவனாவின் மாமியார், "அப்பளமாய் நொறுங்கின தாள்கள் கொண்ட ஒரு புராதன நோட்டை எரித்ததற்கு உனக்கு என்னடியம்மா இத்தனை கோபம்?" என்று இடக்காய்க் கேட்டாள்.

"அது என் பாட்டியோட நோட்டு. அதுல பழைய நாள் சமையல் குறிப்பெல்லாம் இருக்கும்; சக்கரைப் பொங்கல் குறிப்பு அதிலிருந்துதான் நான் எடுக்க நினைத்திருந்தேன்; அதற்குள்...?"

"ஐநூறு ருபாய்க்கு சமையல் குறிப்பு புத்தகம் வாங்கித் தள்ளி இருக்கியே, அதுல இல்லாததா அந்த பாழடைந்த நோட்டில இருக்கப் போறது?"

"ஐயோ, அம்மா! உங்க பிள்ளை 'பெருமாள் கோயில் சக்கரைப் பொங்கல்' மாதிரி இருக்கணும் என்று சொன்னாரா இல்லையா, அந்தக் குறிப்பு அதுலதான் இருந்தது. முப்பது வருஷம் முன்பு பாட்டி தன் ஊர் கேசவப் பெருமாள் கோயிலின் மடப்பள்ளியில் சமைக்கிறவரை நேரடி பேட்டி எடுத்து எழுதி வைத்த குறிப்பு. அதைப் போய்...?"

புவனாவிற்கு அழுகையே வந்து விட்டது.

"சரி... சரி... நாளும் கிழமையுமாய் அழுது வைக்காதே. இப்ப என்ன சீனுவுக்குப் பெருமாள் கோயில் சக்கரைப் பொங்கல் மாதிரி தானே செய்யணுமாம்?"

"அவருக்கில்லை, அவர் மானேஜருக்கு. புது மேனேஜராம்!"

"அந்த 'டேமேஜர்' அசந்து போகிற மாதிரி நாம் சேர்ந்து கலக்கிடலாம், கவலைப் படாதே. கண்ணைத் தொடச்சிக்கோ..."

செஞ்சுலட்சுமியின் கடைசி வாக்கியத்தை மட்டும் கடையிலிருந்து முந்திரி, திராட்சை இத்யாதி சாமான்கள் பாக்கெட்டுகள் வாங்கிக் கொண்டு உள்ளே நுழைந்த சீனு கேட்டதும், நன்கொடை வாங்கிக் கொள்ளாமல் நர்ஸரி பள்ளியில் குழந்தைகள் சேர்த்துக் கொள்வதாய்ச் சொல்லும் நிர்வாகிகளைப் பார்ப்பது போல அவர்களைப் பார்த்தான்.

"வாடா சீனு... ஜாதிக்காய், பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ வாங்கி வந்தியோ?"

"எல்லாம் ஃப்ரெஷ்ஷா இருக்கணும் என்று இன்று பொங்கலும் அதுவுமாய் கடை திறந்ததும் போய் வாங்கி வந்திருக்கிறேன். ஒழுங்காய் இரண்டு பேரும் சக்கரைப் பொங்கலை பண்ணி வைக்கணும்; பன்னிரண்டு மணிக்கு மானேஜர் 'டாண்'னு வந்துடுவார்!"

பையைக் கீழே வைத்தவனை இருவரும் ஏற இறங்கப் பார்த்து விட்டு தோளில் முகத்தை இடித்துக் கொண்டனர்.

பண்டிகைகளின் போது வெற்றிலைப் பாக்கோடு, சிறிய பீங்கான் பொம்மைகளை ஒரு ஜோடி வாங்கித் தந்தால் புதுமையாக இருக்கும். அந்த பொம்மைகளை அவர்கள் வீட்டு ஷோகேஸ் அல்லது கொலுவில் வைத்துச் சந்தோஷப்படுவார்கள்.

— பத்மா கிருஷ்ணமூர்த்தி



''பாருங்கம்மா உங்க பிள்ளையை, என்னவோ புது மேனேஜருக்கு இத்தனை அலட்டறாராம்?''

"அதானேடி புவனா, சக்கரைப் பொங்கல் சாப்பிட்டதும் அந்த மேனேஜர் மட்டும் சீனுவுக்கு பிரமோஷன் கொடுக்கட்டும், அப்புறம் நாம் இவனை கவனிச்சிக்கலாம்?''

"அதுவும் சரிதான்... அம்மா, வெல்லத்தை தட்டிக் கொடுங்கோ. முந்திரியை உடைச்சிடுங்கோ. ஏலத்தைப் பொடி பண்ணுங்கோ...''

"தெரியும். எடுபிடி வேலையெல்லாம் நான் செய்யணும், கப்பலை ஓட்டற காப்டன் மாதிரி 'மெய்ன்' வேலையை நீ எடுத்துப்பாய், ஆறு வருஷ அனுபவம்டியம்மா, ஆஆஆறு வருஷ அ...னு...ப...வ...ம்!''

''இப்ப என்ன சொல்லிட்டேன்னு இப்படி உங்க பொய்ப் பல்லைக் கடிக்கிறீங்களாம்?''

"எனக்கும் முப்பதுல நிஜப்பல்லு இருந்தது வாஸ்தவம்; அறுபதுல தாண்டிம்மா பொய்ப் பல்லு! இளமை திரும்பி வராது. ஆனா முதுமை மாலை போட்டு வரவேற்கக் காத்திண்டிருக்கு. சிறுசுகள் அதை ஞாபகத்துல வச்சிக்கட்டும்!'' சற்று முன் இருவரும் அரை வினாடி அணைத்துக் கொள்வது போல பேசும் போது ஏற்பட்ட சந்தேகம் இப்போது சீனுவிற்குத் தீர்ந்தது.

"சரி.. சரி.. 'பெருமாள் கோயில் சக்கரைப் பொங்கல்' மாதிரி செய்து முடித்து விட்டு உங்கள் சண்டையைத் தொடருங்கள்...'' என்று குறுக்கிட்டான் வேண்டுமென்றே.

"அது எங்களுக்குத் தெரியும்!'' வெடுக்கென்று உடனே கோரஸாய் பதில் வந்தது.

சீனு நிம்மதியாய் வாசற்பக்கம் வந்தான்.

பன்னிரண்டு மணிக்கு சொன்னபடி காரில் வந்து கஷ்டப்பட்டு பின் இருக்கையிலிருந்தும் இறங்கினார் ஸ்ரீநாத்.

"என்னடா சீனு.. அரிசி மூட்டைக்கு கை கால் முளைச்ச மாதிரி...?'' செஞ்சுலட்சுமி கிசுகிசுக்க, "சூ.. பேசாம இரும்மா...'' என்று சீனு அடக்கிவிட்டு மானேஜரை நோக்கி "வாங்க ஸார்!'' எனக் கூறி கைகுவித்தான்.

மூக்கை உறிஞ்சிய ஸ்ரீநாத், "ஹா! சக்கரைப் பொங்கல் வாசனை இங்கேயே தூக்கியடிக்கிறது?'' என்று புகழ்ந்தார்.

சீனுவிற்கு அப்போதே பிரமோஷன் கிடைத்து விட்டது போலிருந்தது.

"ஹைய்யா! அப்பாவோட 'டேமேஜர்' வந்துட்டார்!''

நந்து பெரிய குரலில் கூவ, புவனா அவன் வாயை இறுகப் பொத்திவிட்டு, "பாட்டி கூட சேர்ந்து இவனுக்கு எல்லாம் தப்பாய் வருகிறது... அவன் பாட்டிக்கு இங்கிலீஷ் தெரியாது'' என்று அசடுவழிந்தாள். "மானேஜர் நந்து!'' என்றாள் சிரித்தபடி.

செஞ்சுலட்சுமி மானேஜர் போன பிறகு சமையற்கட்டு பாத்திரங்களை வீசி புவனாவிடம் போர் நடத்தத் தீர்மானம் செய்து கொண்டாள்.

சில நிமிஷங்கள் வீடு, தெரு, காலனி பற்றி மானேஜரிடம் பேசியவன், கடைசியில், "சக்கரைப் பொங்கல்...?'' என இழுத்தான்.

''ஆஹா! அதற்குத்தானே வந்திருக்கிறேன்?'' என்று மானேஜர் சொல்லவும் மனைவிக்கு ஜாடை காட்டினான். சற்று முன் கால் ஸ்பூன் ருசி பார்த்ததில் சீனுவிற்குப் பூரண திருப்தி. நிறம், மணம், குணம், தரம் எல்லாமே சூப்பர்!

நிச்சயம் பிரமோஷன் எனக்குத்தான்!

''பிரமோஷன் கிடைச்சதும் எனக்குப் பட்டுப் புடவை! அந்தக் கண்டிஷன்ல உயிரைக் கொடுத்து இன்னிக்கு சக்கரைப் பொங்கல் செய்திருக்கிறேனாக்கும்?''

தட்டில் பொங்கலைப் பரப்பியபடி புவனா சொல்ல, "தோ பார் சீனு, உன்னை பட்டுப் புடைவையெல்லாம் கேட்டு நான் 'எம்பிரேஸ்' பண்ணலே. சிம்பிளா ரங்காச்சாரியே கட்டிக்கிறேன், போறும்!'' என்றாள் செஞ்சுலட்சுமி.

''அம்மா! 'எம்பிரேஸ்' இல்லம்மா, எம்பராஸ். அது சரி யார் அந்த ரங்காச்சாரி?''

"அது புடவை பேருடா... லால்குடி ஜெயராமனை சுருக்கமா லால்குடிங்கிற மாதிரி, ரங்காச்சாரி புடவையை செல்லமா ரங்காச்



விருந்தினர் இல்லங்களுக்குச் செல்லும் போது ஒருநாள் என்றாலும் கூட நமக்குத் தேவையான சோப்பு, சீப்பு, துண்டு, கைலி, நைட்டி ஒரு தலையணை உறை ஆகியவற்றை நம்முடன் கொண்டு செல்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

– அ. ர. சூரியஒளி.

சாரின்னு சொல்றது வழக்கம்!''

"கஷ்டம்!''

சீனு சக்கரைப் பொங்கலுடன் ஹாலிற்கு வந்தான்.

தட்டை அவர் முன் இருந்த டீபாய் மீது வைத்து தைரியமாய், "சாப்பிடுங்க, ஸார்!'' என்றான்.

ஸ்பூனில் பொங்கலைக் கிளறிய கிரிநாத், "அடேயப்பா, முந்திரி, திராட்சை நிறைய போட்டிருக்கிறார்களே, வெரிகுட், வெரிகுட்! இப்படித்தான் பார்க்கும்போதே 'ரிச்'சாயிருக்கணும்! பொன் நிறத்தில் தகதகக்கிறதே! நெய் வழிய, வழிய நாக்கு ஊறுகிறதே!'' என்று புகழ்ந்தார்.

"ஷுகர் பொங்கல் னா அப்படித்தான் செய்றது வழக்கம்! 'கட்'டுங்கோ, தாராளமா...''

செஞ்சுலட்சுமி உபசரித்ததை சீனுவும் புவனாவும் சங்கடமாய் நெளிந்தபடி, "வயசான வங்க, ப்ரியமா சொல்றாங்க, நீங்க வடக்கே யிருந்து வந்தவர் என்பதை மறந்து ஏதோ மேலைநாட்டிலிருந்து வந்ததா அவங்க நினைச்சிட்டு இருக்காங்க...'' என்றார்கள்.

"ஓ! இட்ஸ் ஓக்கே!''

கிரிநாத் தோள்களை அசைத்து விட்டு சக்கரைப் பொங்கலை ஒரு ஸ்பூன் வாயில் போட்டுக் கொண்டார்.

"வொண்டர்ஃபுல்!'' என்றார்.

"நான்தான் பண்ணினேன்!'' – புவனா.

''நோ... முழுவதும் என்னோட மான்யுஃபேக்சராக்கும்'' – செஞ்சுலட்சுமி.

நாலைந்து ஸ்பூன் தள்ளியதும் திடீரென முகம் விகாரமானார் கிரிநாத்.

க்க்கட்டக்...

கல் ஒன்று கடவாய்ப் பல்லைப் பதம் பார்த்தது.

"அம்மா! அரிசியில் கல் எடுக்க மறந்துட்டீங்களா, என்ன?'' புவனா கலவரமாய் கிசுகிசுத்த குரலில் கேட்டாள்.

"நீ எடுக்கச் சொல்லலே, நான் எடுக்கலே. அப்படியே களைஞ்சி போட்டுட்டேன்...''

"அய்யோ, இப்ப கல்லு மானேஜர் பல்லைப் பதம் பார்க்கிறது!'' புவனா பதறினாள்.

இருவரும் ஓசைப்படாமல் சமையலறைக்கு வந்து கையைப் பிசைந்தபடி நின்றனர்.

பத்து நிமிடமாயிற்று; பதினைந்து நிமிடமாயிற்று.

மானேஜர் கிரிநாத் கன்னத்தில் கை வைத்தபடி இவர்களை நோக்கி சமையலறைக்கே வந்து விட்டார்.

"ஸாரி...'' புவனா முகம் வெளிறினாள்.

"ரைஸ்ல ஸ்டோன் வந்து உங்கள் பல்லில் மாட்டிக் கொண்டதற்கு எக்ஸ்யூஸ் மீ!'' செஞ்சுலட்சுமி கெஞ்சினாள்.

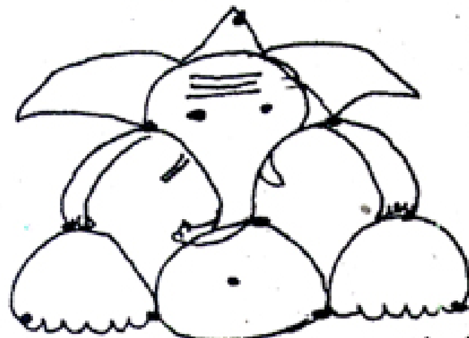
கிரிநாத் இருவரையும் மாறி மாறிப் பார்த்தவர், "மன்னிப்பா, நோ வே!'' என்றார்.

"என்னவே, என்ன சொல்றீக?'' செஞ்சுலட்சுமி திடீரென வேறு மாநிலத் தமிழில் அலறினாள்.

"மன்னிப்பு எதற்குக் கேட்க வேண்டுமாம்? அறுபது நாளாய் தீராத பல் வலி. டாக்டரிடம் போய்ப் பல்லைப் பிடுங்கிக் கொள்ளவும் பயம். இன்று சக்கரைப் பொங்கலில் வந்த கல்லைக் கடித்ததும் கடவாய்ப் பல் தானாய் கழன்று கொண்டு விட்டதற்கு நானல்லவா உங்களுக்கு நன்றி கூற வேண்டும்? நன்றி, பெண்மணிகளே, மிக்க நன்றி!''

கைகுவித்த கிரிநாத் அருகில் நின்ற சீனுவின் முதுகில் தட்டி, "சபாஷ் சீனு! ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய்! சுவையான சக்கரைப் பொங்கல்! உபத்திரவமாயிருந்த கடவாய்ப் பல்லின் இழப்பு! இதற்காகவே உடனே பிரமோஷன் கொடுத்தால் என்ன என்று தோன்றுகிறது?'' என்றார்.

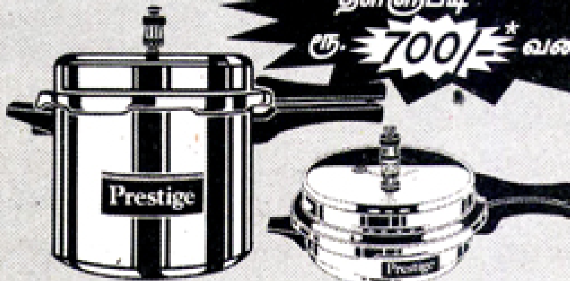
இப்படிப் புள்ளி வைத்தால்... ...பிள்ளையார்!



– ஏ. லட்சுமி

பிரெஸ்டீஜ் உத்சவம்

நம்ப முடியாத
தள்ளுபடி
ரூ. 700/-* வரை



நம்பமுடியாத தள்ளுபடி ஆஃபர் :
பிரெஸ்டீஜ் பாப்புலர் ட்வின் பேக் விலையில் ரூ.700/- வரை
நம்பமுடியாத தள்ளுபடி கிடைக்கிறது! இந்த பிரத்யேக ட்வின்
பேக்கில் பிரஷர் குக்கரும் மூடியுடன் ஒரு பிரஷர் பேனும் உண்டு

இலவசம்!



இலவசம் பிளாஸ்க் ஆஃபர் : ரூ. 127/- மதிப்புள்ள
பிரெஸ்டீஜ் வெப்பம் பிளாஸ்க் இலவசம் - ரூ.318/-
அதிகபட்ச விலைக்கு* மேல் மதிப்புள்ள பிரெஸ்டீஜ்
நான்-ஸ்டிக் குக்வேர் வாங்கும்போது.

இலவசம்!



தவா இலவசம் ஆஃபர் : ரூ. 281/- மதிப்புள்ள
பிரெஸ்டீஜ் நான்-ஸ்டிக் தவா இலவசம் - பிரெஸ்டீஜ்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பிரஷர் குக்கருடன்*

Prestige

ttk தயாரிப்பு

Maa Bozell - 266/00 TAM

இந்தப் பரிசோதனைகள் வாழ்வில் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

அகச் சோதனை மனிதனை சாதனையாள ராக ஆக்குகிறது; உயர்த்துகிறது.

"உங்கள் மனம் உங்கள் வழியைத் தீர் மானிக்கிறது. அதன்படி உங்கள் வாழ்க் கையை நீங்கள் நடத்துகிறீர்கள்" "நல்ல யோசனை [redacted]

அவ்வழிகாட்டும் (பரமன்)" - திருமூலர்

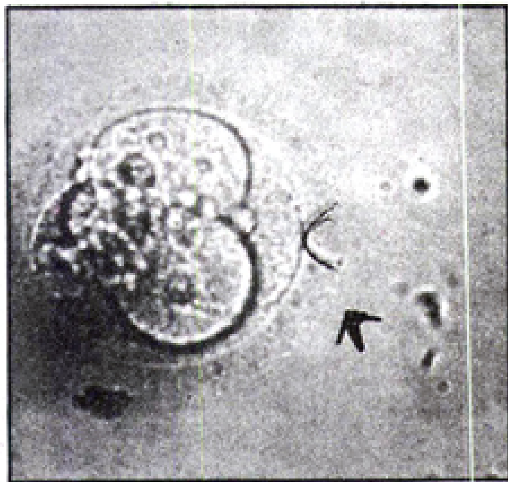
இந்த சோதனைகளைச் செய்வதற்கு நல்ல அறிவும், விவேகமும் தேவை. அறிவு என்பது பொருள்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளுதல். விவேகம் என்பது அறிவும் அனுபவமும் சேர்ந்த ஒன்று. அறிவும் விவேகமும் தொடர்ந்து இருக்கும் மனிதர் பெருமைக்குரியவர் ஆகிறார். அறிவும், விவேகமும் வெற்றியைக் கொடுக்கிறது. இந்த விவேகம் கிடைக்க தொடர்ந்து சிந்திக்க வேண்டும். பெற்ற நல்லறிவை சரியாகப் பயன்படுத்தாவிட்டால் வீணாகிவிடும். அறிதல், ஆகி இருத்தல், செய்தல் இவை மூன்றும் தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

சிலரைப் பார்க்கும் போது இந்த வயதிலும் என்ன சுறுசுறுப்பு என்று ஆச்சரியப் படுகிறோம். அப்படிப்பட்டவரை "DYNAMIC PERSON" என்று அடைமொழி கொடுக்கிறோம். விவேகம், நிதானம், கட்டுப்பாடு இவை சேர்ந்த இவர் தன் சாதனையை எப்போதும் கைவிட மாட்டார். எனவே பரிசோதனை, எதனையும் ஆராய்ந்து பார்த்துச் செயல்பட வேண்டும் என்பது திருமூலர் காலம் முதலே அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

கி.பி. இரண்டாயிரம் ஆண்டு தொடக்க முதலே பார்த்தோமானால் இந்த ஆராய்ச்சி, பரிசோதனைகள், இவைகளைப் பற்றி மக்கள் அதிகம் உணர ஆரம்பித்துள்ளனர். "ஜீனோம்" ப்ராஜெக்ட் உலகளவில் பெரியதொரு கலக்கலை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஆட்டோமொபைல்ஸ் உலகம், கடந்த சில ஆண்டுகளில் பெரியதொரு மாறுதல்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது. 1980க்கு முன் இந்தியாவில் இரண்டே கார் கம்பெனிகள்தான் ஒரே மாதிரியான கார்களை மக்களை உபயோகப்படுத்தச் சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்தியது. தற்போது பலப்பலக் கார் கம்பெனிகள், புதுப்புது யுக்திகள், புதுப்புது வடிவங்கள், இவையெல்லாம் உருவாக முக்கிய காரணம் தொடர்ந்து நடைபெறும் ஆராய்ச்சிகளே.

மருத்துவ உலகில் ஏற்பட்டுள்ள புதிய சிகிச்சை முறைகள் மக்களை வியப்பில் ஆழ்த்தியுள்ளன. ஒரு ஜாயிண்ட் சரியாக இல்லையா எடுத்துவிட்டு வேறு வைக்கலாமே? இரத்தக் குழாயில் அடைப்பா? கவலையில்லை. மருத்துவர் அடைப்பை எடுத்து விடுவார். "ஆல்கஹால்" என்றாலே எல்லோருக்கும் குமட்டிய காலம் போக, இப்போது ஆல்கஹாலே உயிர்காக்கும் மருந்து என்று தெரியக் காரணம் தொடர்ந்து செய்த சோதனைகளின், ஆராய்ச்சிகளின் ரிசல்ட்தான்.





(என்ற இடத்தில் துளை போடப்படுகிறது

சோதனைக் குழாய் முறையில் 1980ல் கருமுட்டையை, விந்து சந்தித்து கருவடைவது பெரிய சாதனையாகக் கருதப்பட்டது. தொடர்ந்து நடந்த ஆராய்ச்சிகளால், விந்தணுவைக் கருமுட்டையின் உள் "இக்சி" முறையில் செலுத்தி கருவடையச் செய்யப்பட்டது. 1990ல் நடந்த சாதனை.

இதன் பிறகு கருவுற்ற பின்னும் தொடர்ந்து வளரவில்லையே என்ற கவலை ஏற்பட்டது. கோழி முட்டையின் கூட்டில் இருந்து எப்படிக் குஞ்சு வெளிப்படுகிறதோ

அதனைப் போலவே மனித உடலிலும் கருமுட்டைக் கூட்டிலிருந்து குஞ்சு வெளிவர வேண்டியுள்ளது.

இதனை எப்படி நாம் செய்ய முடியும்? முட்டை முழுதாக உடையக்கூடாது. ஆனால் வெளியேற ஒரு வழி ஏற்படுத்த வேண்டும், என்று தொடர்ந்து நிகழ்ந்த ஆராய்ச்சியின் பலனாக இன்று இந்த 'ஹாட்செரி' வேலை, கருமுட்டையில் வெற்றிகரமாகச் செய்யப்படுகிறது.

இப்படிச் செய்தபின் கருப்பையில் முட்டையினைச் செலுத்தினால் குழந்தைப் பிறக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது என்று ஆதாரபூர்வமான செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன. ஆரம்பத்தில் "ஆசிட் டிரையாட்" என்ற மருந்துக் கலவை உபயோகப் படுத்தப்பட்டது. கூரிய ஊசி பயன்படுத் தப்பட்டது. தற்போது என்ன உபயோகிக் கிறோம் தெரியுமா? கேட்டால் ஆச்சரியப் படுவீர்கள், லேசர்!

கடந்த இரண்டு வருடங்களாக லேசர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. லேசர் என்றாலே கண்ணுக்குக் கெடுதல், ரொம்பவே ஜாக் கிரதையாக உபயோகிக்க வேண்டும் என் கிறார்களே. கட்டிகளை அகற்றத்தானே லேசர்? எப்படி லேசர் உபயோகித்து முட் டைக் கூட்டினை ஜாக்கிரதையாக உடைப் பது என்று பல ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து கொண்டேயிருக்கும் போது, அமெரிக்க நிறுவனம் ஒன்று கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் துல்லியமாக இதனைச் செய்யும் கருவியி னைக் கொண்டுவந்துள்ளது. இந்த நிறுவனம் தான், ஏற்கெனவே விந்தணுப் பரிசோத னையையும் கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் செய் யும் கருவியை 10 வருடங்களுக்கு முன் உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்தியது.

இந்த லேசர் முறையில் 10 மில்லி மைக்ரான் (1 மில்லி மைக்ரான் என்பது ஒரு மில்லி மீட்டரில் 1000த்தில் ஒரு பங்கு) அளவு முதல் 50 மில்லி மைக்ரான் வரை துளை போட முடியும். இதனால் கரு முட்டையில் விந்தணுவினை உள்ளே செலுத்தலாம். கருவுற்றபின் மரபணு பரி சோதனை செய்யலாம். கருமுட்டை கூடு உடைந்து குஞ்சு வெளிவரச் செய்யலாம். குழந்தையில்லா தம்பதியருக்கு குழந்தை கிடைக்கும் வாய்ப்பினை அதிகப்படுத்த லாம். இவையெல்லாம் எப்படிச் சாத்திய மாகியுள்ளது. தொடர்ந்து நடந்த சோதனை களின் மூலமாகவேதான். க்ளோனிங் முறையில் "டால்லி" ஆட்டுக்குட்டி வெளி வருமுன் 278 முறை முயற்சி செய் யப்பட்டது. சோதனைக் குழாய் முறையில் முதல் குழந்தையான லூயிஸ் ப்ரவுன் உரு வாகும் முன் 300 முயற்சிகள் தோல்வியைத் தழுவினவே.

"ஆக்கலும் அழித்தலும்" கடவுள் செயல் என்பது போல "லேசர்" போன்ற உபகரணங் களை மனிதனின் அறிவாற்றல் மூலம் ஆக்க வும் அழிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். இதற்கு விடாமுயற்சிதான் தேவை. "தாமஸ் எடிசன்" கூறியுள்ளதைப் போல உலகில் நாம் வியக் கும் அனைத்தும் மனித உழைப்பினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவையே. அதிர்ஷ்டத்தி னால் அல்ல.

எனவே பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே திருமூலர் கூறியுள்ள,

"தொடர்ந்து நின்று நான் என்னைச் சோதிக்கும் போது, கடந்து நின்று அவ்வழிக் காட்டுகிறானே (பரமன்)" உண்மைதானே.

கல்யாணம் ஒன்றில் அடிக்கடி ஆரத்தி தேவைப்பட்டதால் திருமணம் செய்து வைத்த வாத்தியார் அருகே இரு பாட்டில்கள் நிறைய ஆரத்தி நீர் கரைத்து நிரப்பி வைத்திருந்தார்கள். ஆரத்தி கரைத்து ரெடியாக வைத் திருந்ததால் "ஆரத்தி" "ஆரத்தி" எனக் கத்த வேண்டாம், பாருங்கள்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்.





பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

என்னுடன் வங்கியில் வேலை பார்த்த தோழி (சம்பளம் குறைந்தது ரூ. 15,000/-) நேற்று காலையில் தூக்கு மாட்டிக் கொண்டு இறந்து விட்டார். கணவர், ஒரு மகன், வீடு என மற்ற எல்லா வசதிகளுடன் இருந்தவர். இவர் இந்த மாதிரி முடிவுக்கு வருவதற்கு என்ன காரணம்? பெண்கள்தான் இந்த மாதிரி முடிவை அடிக்கடி தேடிக் கொள்கிறார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்து எந்த ஆண்மகனும், குடும்பச் சூழ்நிலை என்றோ, மனைவி சரியில்லை என்றோ, பணக் கஷ்டம் என்றோ, தன்னை அழித்துக் கொள்வதில்லை. மிகச் சிலர் இருக்கலாம். பெண்களுக்கு (அ) குடும்பத் தலைவிகளுக்கு ஏற்படுகின்ற பணப் பற்றாக்குறை, குடும்ப மானம், பிள்ளைகளால் ஏற்படும் பிரச்னைகள் அனைத்தும் பொதுவானவை. ஆண்கள் இதைப் பெரியதாக எடுத்துக் கொள்ளாத போது நாம் மட்டும் வாழ்க்கையை அழித்துக் கொள்ளும் அளவுக்குப் போய் விடுகிறோம், ஏன்?

யாரையும் புண்படுத்த விரும்பாததால்

சகோதரிகளுடன் உரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

பெயரைக் குறிப்பிடவில்லை.

பெண் குழந்தைகளை 'படி, படி' என படிக்க வைத்து, செல்லமாக வளர்த்து அன்பே உருவாக ஆக்கி வைக்கிறோம். வாழ்க்கையை, மனிதர்களை, அவர்களின் பொய் முகங்களை அறிமுகப்படுத்தி மனவலிமையைப் பெருக்கிக் கொள்ள உதவுகிறோமா என்றால் அதுதான் இல்லை. உடல் வலிமை, கல்வி, உத்தியோக வலிமை மட்டும் இருந்தால் போதாது. எதையும் எதிர்கொள்ளும் மனவலிமையையும் அவர்களுக்குத் தரவேண்டும்.

பெண் குழந்தைகளுக்கு வாழ்க்கையை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். யதார்த்த வாழ்வை சிறு வயதிலிருந்தே அறிந்து கொள்ளும் பெண்கள் இப்படிப்பட்ட முடிவுகளுக்கு வருவதில்லை.

அடிப்படையான உண்மையைப் புரிந்து கொள்ளாமல், பெண்களின் துக்கத்தை உணராமல் 'தற்கொலை செய்து கொள்வது கோழைத்தனம்' என்று ஒற்றை வரியில் சொல்லி விடுவது சரியல்ல.



வே. பார்வதவர்த்தினி, திருநெல்வேலி.

கணவன் வேண்டாம் எனத் தூக்கி எறிந்து விடுகிறான். ஜீவனாம்சம் தர வேண்டுமென்கிறது. சட்டம். ஈருயிர், ஓருடலாக வாழ்ந்ததன் துணையை

வெறுத்து, அவனிலிருந்து நீக்கப்பட்டு விட்ட பிறகு, அவனிடமிருந்து பணம் மட்டும் ஏன் பெற வேண்டும்? அவனுடன் வாழாத போது, அவன் பொருளை மட்டும் அனுபவிக்க மனம் வெட்கப்பட வேண்டுமல்லவா?

நீயே எனக்கு இல்லை என்னும்போது, உன் சம்பந்தப்பட்ட (குழந்தைகள் அவன் உயிர்) எதுவும் எனக்குத் தேவையில்லை, என்று தன் காலில் நிற்க நினைக்கும், நிற்கும் ஒரு பெண் எந்தவிதத்தில் குறைந்தவளாகிறாள்?

ஜீவனாம்சம் வேண்டாம் என்று சொல்வது தன்மானம்மிக்கதுதான் சகோதரி. நீங்கள் சொல்வது சரியே. 'இவளுக்கு என்ன திமிர்' என்றெல்லாம் ஆரம்பத்தில் சொல்லலாம். ஆனால் அதைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்படாமல் சுயகாலில் தலைநிமிர்ந்து நிற்கும் பெண்ணைப் பார்த்து உலகமே பிறகு வணங்கும். கொஞ்ச காலத்திற்கு எதையுமே காதில் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. தலைநிமிர்ந்து நிற்கும் பெண்ணை யாரும் உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. ஆண்கள் மட்டுமல்ல. பெண்களும் கூட. ஆனால் ஒழுக்கம், நேர்மை, உழைப்பு என நெருப்பாய் நின்றால் அவர்களைப் பார்த்து நிச்சயம் பயப்படுவார்கள், மரியாதை செய்வார்கள்.



ஆனால் எல்லாப் பெண்களுக்கும் அது பொருந்தாது. பல ஆண்டுகள் மனைவியாக வீட்டிற்குள்ளேயே இருந்தவள் திடீரென வீட்டிலிருந்து தூக்கி எறியப்படும்போது என்ன செய்வாள்? அவளுக்கு என்ன தெரியும்? குழந்தைகளையும் வைத்துக் கொண்டு திக்குமுக்காடிப் போவாள். அப்படிப்பட்ட சகோதரிகளுக்கு ஜீவனாம்சம் தேவைதான்.

ஆனால் அதைப் பெற அவர்கள் படும்பாடு இருக்கிறதே, நீதிமன்றங்களில் பெண்கள் அலையும் அலைச்சல், அவர்களின் சோகக் கதைகள் அது ஒரு பரிதாபமான தனி உலகம்.

அஞ்சலி மாரியப்பன்,
ராஜபாளையம்.

சமீப காலமாக டீ.வி. சீரியல்களில் ஆண்களுக்கு இரு மனைவிகள் இருப்பது போலவே கதை சித்தரிக்கப்படுகிறதே, கதைக்காகத்தான் என்றாலும் இது சரியா? இதனால் இளைஞர் சமுதாயம் பாதிக்கப்படாதா?

மீண்டும் டீவி.! இங்கு மட்டுமா சினிமாவில் கூடத்தான் இரண்டு பக்கமும் இரண்டு பெண்கள். யார் இதைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்படுகிறார்கள்? சமூக உணர்வு ஏதாவது இருக்கிறதா என்ன? அவர்கள் வீட்டுப் பிள்ளைகள் மட்டும் ஒழுங்காக இருந்து விட வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். எல்லாம் அபத்தக் களஞ்சியங்கள்.

இவற்றையெல்லாம் குப்பையாக ஒதுக்கி விட்டு அவரவர் வேலையைப் பார்க்க ஆரம்பித்தோமானால் இப்படிப்பட்ட அசிங்கங்கள் ஒழியும். நாம்தான் மாய்ந்து மாய்ந்து பார்க்கிறோமே என்ன செய்ய?

பார்வதி
சங்கரநாராயணன், சென்னை.

31.12.2000 அன்றுதான் இந்த நூற்றாண்டு முடிந்து 1.1.2001 அன்றுதான் புது நூற்றாண்டு பிறப்பதாக எழுதுகிறார்கள்.

சாதாரணமாக 1, 2, 3 என்று 100 வரை சொல்லவும். கணக்குப் பாடத்தில் படிக்க 1 முதல் நம்பராக இருக்கலாம். ஆனால் வருஷம் என்று வரும் போது 365 நாட்கள் முடிந்தால்தான் 1 வருடம் ஆகும். திருமண ஆண்டு விழா, குழந்தையின் முதல் பிறந்த நாள் எல்லாம் 365 நாள் முடிந்த பின்தானே முதல் ஆண்டு. 10, 25, 50 என்று கொண்டாடுகிறோம். அதன்படி 1.1.1900ல் ஆரம்பித்த 20ம் நூற்றாண்டு 31.12.1999 அன்று முடிவடைகிறது. 1.1.2000, கோலாகலமாய் 21ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பம் ஆகி விட்டது என்பதுதான் என்னுடைய எண்ணம். 21ம் நூற்றாண்டு 1.1.2000த்தில் தொடங்குகிறதா இல்லை 1.1.2001ல் தொடங்குகிறதா என்று விளக்குமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

உங்கள் கேள்வியிலேயே அத்தனைக்கும் பதில் இருக்கிறது.

குழந்தை பிறந்த நாளை 0 என கணக்கிடுவதில்லை. 1 நாள் என எடுத்துக் கொள்கிறோம். 1.1.1900 ஆரம்பம் இல்லை. 1.1.1901தான் ஆரம்ப வருடம். அது 2000 டிசம்பர் 31ல் முடியும். இப்போது பிறக்கப் போவதுதான் புதிய மில்லினியம், ஓ.கே.?!



இருக்கணும்? எனப் புரியலையே...

கிழவர் கஷ்டப்படுகிறேன் என்கிறாரே, என்ன கஷ்டம் எனச் சொல்லவில்லை. சிறிய தலைவலி வந்தாலும் அதை மலையாக நினைப்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஹார்ட் அட்டாக் வந்து மருத்துவமனையில் படுத்திருந்தவர்,

"நல்ல காலம், ஏதாவது ஆக்ஸிடெண்ட்னு ஆகி யாருன்னு தெரியாம ரோடிலே கிடக்காம, இப்படி ஒரு நோய் வந்து ஏ.ஸி. ரூமிலே இருக்கேனே. என்னோடு எல்லோரும் இருக்கீங்களே. இதுக்குக் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டாமா?"

என்று சிரித்தாராம். வாழ்க்கையை அவரவர் பார்க்கும் கோணம்தான் கஷ்டம், சுகம் எல்லாவற்றையும் நிர்ணயிக்கிறது. மனதில் எப்படி நினைக்கிறோமோ, வாழ்க்கை அப்படி அமையும்.

பெண் எந்தக் காரணமும் இல்லாமலா தூக்குப் போட்டுக் கொண்டு இறந்தாள்?

நல்லவர்களாக இருந்தால் மட்டும் போதாது. தெளிவான மதி, மனம் வேண்டும். மனிதர்களை, வாழ்க்கையின் சம்பவங்களைச் சரியான கோணத்தில் பார்த்து வாழும் அறிவு வேண்டும். அப்போது எங்கே, என்ன நிலைமையில் இருந்தாலும் புலம்பத் தோன்றாது.

லக்ஷ்மி சந்தானம்,
மும்பை.

தெரியாமல்தான் கேட்கிறேன். நல்லது செய் நல்லதையே நினை உனக்கும் உன் குடும்பத்துக்கும் குறை ஒன்றும் இருக்காது என்பது உண்மையா... உண்மைதானா?

எண்பது வயது கிழவர் கண்கலங்க, "ஏன் சார் நான் கஷ்டப்படறேன். என் குடும்பம் கஷ்டப்படுகிறது. நான் யாருக்கும் தீங்கு செய்யவில்லையே. நல்லதைத் தவிர நான் எதுவும் செய்யவில்லையே எனப் புலம்புகிறார்." சமாதானம் சொல்ல முடியலை.

மற்றொன்று, வேலைக்காரி, 'ஓ'வென அழுது, "ஏன் என் பெண் தூக்குப் போட்டு இறந்து விட்டாள். நான் வாழ்விலே நாணயமாக நல்லவளாக தப்பு தண்டா செய்யாமல் தெய்வத்திற்கு பயந்து இருந்தவள், ஏன் சார் இந்தத் தண்டனை" எனப் புலம்புகிறாள்.

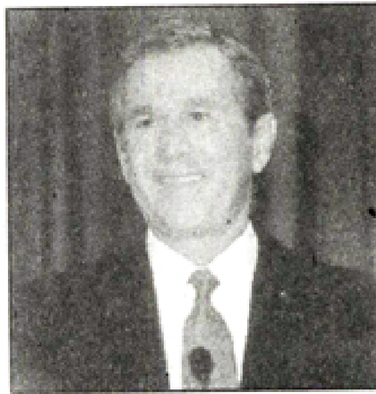
இதையெல்லாம் பார்க்கையில் எது நிசம், வாழ்க்கை எப்படி வாழணும்,

நமக்குப் பொங்கல் என்றாலே, வெண் பொங்கல், சர்க்கரைப் பொங்கல்தான் தெரியும். நான் சொல்வது வெந்தயப் பொங்கல். கண்டிப்பாகக் கசக்காது. 1 ஆழாக்கு அரிசியுடன் 1 டீஸ்பூன் வெந்தயம் கலந்து தேவைக்கேற்ப நீர் ஊற்றி உப்புப் போட்டு குக்கரில் வைக்கவும். நன்றாக வெந்ததும், குக்கரை விட்டு இறக்கி, தேங்காய்ப் பால், அல்லது சாதாரணப் பால் ஊற்றிக் கிளறி, மிளகு, சீரகப் பொடி பண்ணிப் போட்டு, கொஞ்சமாக நெய் ஊற்றி முந்திரிப் பருப்பு வறுத்துக் கொட்டினால், "வெந்தயப் பொங்கல்" ரெடி. செமடேஸ்ட். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்.



நியூஸ் கிளவட்



ஜார்ஜ் வில்லியம் புஷ்

அமெரிக்காவில் அதிபர் பதவிக்கு தேர்தல் முடிந்து மாதங்களாகியும் இழுபறியில் இருந்த தேர்தல் முடிவுகள் உச்சநீதிமன்றத்தின் தீர்ப்பு மூலம் முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்பட்டு ஜார்ஜ் வில்லியம் புஷ் அதிபர் பதவிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இவரை எதிர்த்துப் போட்டியிட்ட தற்போதைய துணை அதிபராக இருக்கும் அல்கோர் குறைந்த வாக்குகளே பெற்று பின்னணியிலுள்ளார். சர்ச்சைக்குரிய பிளோரிடா மாநிலத்தின் வாக்கு எண்ணிக்கையில் குளறுபடி உள்ளதாக கோர்ட்டில் வழக்குத் தொடுத்திருந்த அல்கோர் நீதிமன்றத்தின்



கன்டோலிசா . ரைஸ்



• சிவிலியன் விருது

இத் தீர்ப்பை ஏற்று தோல்வியை ஒப்புக் கொண்டு புஷ்ஷுக்கு வாழ்த்துத் தெரிவித்துள்ளார். அமெரிக்காவின் நாற்பத்தி மூன்றாவது அதிபராக பதவியேற்கும் ஜார்ஜ் வில்லியம் புஷ் முன்னாள் அதிபர் ஜார்ஜ் புஷ்ஷின் மகனாவார்.

99—ம் ஆண்டு பாகிஸ்தானில் ராணுவப் புரட்சி ஏற்பட்டு நவாஸ் ஷெரீப் ஆட்சியிலிருந்து இறக்கப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். இவர் மீது விமானக் கடத்தல் மற்றும் பல ஊழல் குற்றச்சாட்டுகள் சுமத்தப்பட்டு இரட்டை ஆயுள் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. தற்பொழுது முஷராப் ராணுவ அரசு அவரை சவுதி அரேபியாவுக்கு நாடு கடத்தியுள்ளது. இதன் பின்னணியில் பல மர்மங்கள் அடங்கியுள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது. ராணுவ அரசு ஷெரீபுக்கு நெஞ்சுவலி இருப்பதால் அவரது சொத்துக்களை பறிமுதல் செய்து குடும்பத்துடன் நாடு கடத்தியதாக தெரிவித்துள்ளது. ஆனால் முஸ்லிம் லீக் கட்சி இதை மறுத்து, முஷ்ராப் வளைகுடா நாடுகளிடமிருந்து கோடிக்கணக்கில் லஞ்சம் வாங்கியுள்ளதாகக் கூறுகிறார்கள்.

பதிமூன்று நாட்களாக நடந்த தபால் துறை அலுவலர்களின் வேலை நிறுத்தம் காரணமாக நம் நாட்டுக்கு பல கோடி ரூபாய் நஷ்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. பல கோரிக்கைகளை முன்வைத்து நடத்திய இவர்களின் வேலை நிறுத்தம் ஒருவழியாக முடிவுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு சகஜ நிலை திரும்பியுள்ளது. ஆனால் வேலை நிறுத்த நேரத்தில் தற்காலிக வேலைக்காக ஆள் எடுக்கப் போகிறோம் என அரசாங்கம் அறிவித்தவுடன் ஆயிரக்கணக்கில் விண்ணப்பங்கள் குவிந்தன. அவர்களின் நிலைதான் பரிதாபம்.

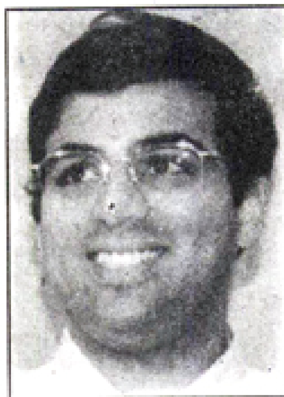
ரிம்பரண்ட் ஓவியம்



அமெரிக்காவின் புதிய அதிபராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ள ஜார்ஜ் வில்லியம் புஷ்ஷின் அரசவையில் பெண்களுக்கு முக்கிய இடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் எதிரொலியாக கன்டோலிசா ரைஸ் எனும் 42 வயது நிரம்பிய பெண்மணி வெளியுறவுத் துறை மற்றும் பாதுகாப்புத் துறை ஆலோசகராக நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். இந்த உயர் பதவிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் முதல் பெண் இவர் என்பது

குறிப்பிடத்தக்கது.

சமீபத்தில் லண்டனில் நடைபெற்ற ஏலத்தில் 1632-ம் ஆண்டு ரிம்பரண்ட் எனும் டச் நாட்டைச் சேர்ந்த ஓவியரால் வரையப்பட்ட 62வயது நிரம்பிய பெண்ணின் உருவப் படம் 19.8 மில்லியன் டாலருக்கு(!) விற்கப்பட்டு உலகிலேயே அதிக விலைக்கு விற்கப்பட்ட ஓவியமாக சாதனை படைத்துள்ளது. இத்தனை வருடங்களாகியும் அந்த ஓவியம் உருக்குலையாமல் புதிது போல் தோற்றமளிக்கிறது.



• விஸ்வநாதன் ஆனந்த்

வெளிநாடுகளுக்குப் பணியாட்களாக அழைத்துச் செல்லப்படும் இந்தியர்கள் அங்கு பல துயரங்களுக்கு உட்படுத்தப்படுகிறார்கள். அப்படி நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி - லண்டனில் ஒரு கோயில் கட்டுமானப் பணி நிமித்தமாக அழைத்துச் செல்லப்பட்ட தொழிலாளர்களுக்குக் குறைந்த அளவு ஊதியம் அளித்து வருவதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டு பிரிட்டன் அரசு கட்டுமானப் பணியை மேற்கொண்டு நடத்தி வரும் 'ஷிர்கோ' என்கிற ஆங்கில கம்பெனிக்கு ஊழியர்களுக்கு சரியான ஊதியம் அளிக்கும்படி எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளது.

தில்லியில் நடைபெற்று வரும் உலக சதுரங்க சாம்பியன் போட்டியில் மகளிர் பிரிவில் சீனாவைச் சேர்ந்த சைஜன் உலக சாம்பியன் பட்டத்தை வென்றுள்ளார். ஆண்கள் பிரிவில் இந்தியாவின் கிராண்ட் மாஸ்டர் விஸ்வநாதன் ஆனந்த் அரையிறுதிப் போட்டியில் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த மைக்கேல் ஆடம்ஸ் வீரரை தோற்கடித்து இறுதிப் போட்டியில் நுழைந்துள்ளார்.

மியான்மாரில் ராணுவ ஆட்சியாளர்களால் வீட்டிலேயே சிறைவைக்கப்பட்டு, தன் நாட்டு மக்களின் சுதந்திரத்திற்காக சிறையிலிருந்தே போராடி வரும் சூயி கி யை சமீபத்தில் அமெரிக்காவின் கிளின்டன் அரசு கௌரவித்து அந் நாட்டின் மிகப் பெரிய சிவிலியன் விருதை வழங்கியது. சூயி கி சிறையில் இருப்பதால் அவரது மகன் இவ்விருதினை பெற்றுக் கொண்டார்.

• உலக சாம்பியன்



ராஜஸ்தானில் உள்ள நாயல்லா கிராமம் கிளின்டனின் இந்திய வரவால் உலகெங்கும் பேசப்பட்டது. ஆனால் இது நடந்து பல மாதங்கள் ஆகியும் கிளின்டன் மறக்காமல் இந்தக் கிராமத்தைத் தொழில்முறை புரட்சிக்கு ஒரு முன்னுதாரணமாக எடுத்துக்காட்டுகிறார். சமீபத்தில் இங்கிலாந்திற்கு மூன்று நாள பயணமாகச் சென்றிருந்த கிளின்டன் அங்கு சர்வதேச வல்லுனர்கள் கூட்டமொன்றில் நாயல்லா கிராமப் பெண்களைப் பாராட்டிப் பேசி அவர்கள் கம்ப்யூட்டர் வளர்ச்சியினால் எப்படி தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தியுள்ளார்கள் என்றும், உலகத்தில் உள்ள அனைவரும் இதுபோல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் உரையாற்றியுள்ளார்.

விண்ணில் மிதக்கும் ஆராய்ச்சி நிலையத்திற்கு மின்சப்ளை அளிக்கும் பணி வெற்றிகரமாக நடத்தி முடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்காக அமெரிக்காவிலிருந்து செலுத்தப்பட்ட எண்டவர் விண்கலத்தில் சென்ற விண்வெளி வீரர்கள் விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையத்திற்கு மின்சாரம் அளிக்கும் சூரிய தகடுகளைப் பொருத்தி இறுதிக் கட்டப் பணிகளை முடித்துள்ளனர். இந்தத் திட்டத்திற்காக 600 மில்லியன் டாலர் செலவாகியுள்ளதாக நாசா விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையம் தெரிவித்துள்ளது.

• நாடு கடத்தப்பட்டார்!

தொகுப்பு :
ஷாந்தி

அழகுக் கலைக்கு அரச அங்கீகாரப் பயிற்சி

"படிப்பைபற்றி கவலை இல்லை. வயதும் ஒரு பிரச்சினை இல்லை. ஆர்வம் மட்டும் இருந்தால் போதும். என்னிடம் வாருங்கள் சுயமாக கௌரவமாக சம்பாதிக்க வழிகாட்டுகிறேன்" என்று பெண்களை அழைக்கிறார் எம் ஹசினா சையத்.

"இதோ நாங்கள் வந்துவிட்டோம். எங்களுக்கு வழிகாட்டுங்கள் மேடம்" என்று இவரைச் சுற்றி ஏராளமான பெண்கள் கூட்டம் இவர் எப்படி வழிகாட்டப் போகிறார்.



எம். ஹசினா சையத்

எம் ஹசினா சையத் புகழ் பெற்ற அழகுக்கலை நிபுணர். இவரது இன்டியன் இன்ஸ்டிடியூஷன் ஆப் பியூட்டி தெரபி என்ற அழகுக்கலை பயிற்சி நிறுவனம் 6-பைகிராப்ட்ஸ் ரோடு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 5 -ல் இயங்கி வருகிறது. இதற்கு தமிழக அரசு அங்கீகாரம் கொடுத்துள்ளது. சிறு தொழில் சேவை மையத்தின் நிரந்தர அனுமதியையும் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

இவர் பெண்கள் எளிதாக அழகு கலையை கற்க சிறப்பான நவீன குறைந்த கால எளிய முறையில் பயிற்சி கொடுக்கிறார் பெர்மனென்ட் அக்கு பஞ்சர் மூலமாக தேவையற்ற முடி-மரு-முச்சம் நீங்குதல், ஐப்ரோ, மணப் பெண் அலங்காரம், டி.வி. மேக்-அப், நடிகை மேக்-அப், பல்வேறு முறைகளில் ஹேர்-கட் செய்தல், மெகந்தி போடுதல், பேஷியல், மூலிகை அழகு பொருட்கள் தயாரித்தல் உள்பட அனைத்து பயிற்சிகளையும் தருகிறார். பயிற்சி முடித்ததும் அரசாங்க முத்திரை பதித்த சான்றிதழ் கிடைக்கும் அதன் மூலம் பியூட்டிபார்லர் தொடங்கலாம். அதற்கு கடன் வசதி ஏற்பாடு செய்தல், லைசென்ஸ் பெற்று தருதல் போன்றவைகளையும் கவனிக்கிறார்.



சிறந்த சேவைக்கு விருது பெறுகிறார்

"இதுவரை 900-க்கும் மேற்பட்ட வெளிநாட்டு உள்நாட்டு மாணவிகள் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர். 18 வயதில் இருந்து பயிற்சி பெற முடியும். 1 1/2 மாதம் முதல் 3 மாதம்வரை பயிற்சி உள்ளது. இவர்களுக்கு அரசாங்கம் தகுதிக்கு ஏற்ப கடன் தரும். அழகு கலை டிப்ளமோ சான்றிதழ், அட்வான்ஸ் கோர்ஸ் இடைக்கால பயிற்சி, சிறப்பு பயிற்சி போன்றவை அரசின் சிறு தொழில் சேவை மையத்துடன் இணைந்து மாணவிகளுக்கு தரப்படுகிறது. அழகு நிலையத்தையும் நடத்தி வருகிறோம்" என்று கூறும் எம். ஹசினா சையத். பெண்களுக்கு ஆற்றி வரும் சேவையைப் பாராட்டி, சென்னை தலைமை நீதி மன்ற நீதிபதி பாஸ்கரன் விருது வழங்கி பாராட்டி இருக்கிறார் (பார்க்க படம்) இவர் தமிழ்நாட்டிலே முதல் முறையாக அழகுக்கலையில் ஆயுர்வேத சகாப்தம்படைத்திருக்கிறார்.

அப்புறம் என்ன கவலை....! பயிற்சி, கடன், லைசென்ஸ், வேலைவாய்ப்பு போன்ற எல்லாவற்றிற்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறதே. வீட்டில் இருந்தபடியே அழகு நிலையம் நடத்தி பணம் சம்பாதிக்கலாமே...!

முழுமையான தகவல்களையும் பயிற்சியையும் பெற மேலே கண்ட விலாசத்திலும் (044) 8443105, 8442970, 9840034672 போனிலும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பொங்கல் தள்ளுபடி விற்பனை 1.1.2001 முதல் 16.1.2001 வரை

எங்களிடம் **ராணி சாரீஸ்,** மதுரை சுங்கிடி புடைவைகள் (9, 9 1/2, 10 கெஜம்), பெங்கால் காட்டன் சாரீஸ், செட்டி நாடு காட்டன், நெகமம் காட்டன், உயர்தர மதுரை கைத்தறி புடவைகள், அஸ்ஸாம் சில்க், பாதிக் சாரீஸ், பாலிகாட் சாரீஸ், லக்னவ் சிக்கன் ஒர்க்ஸ், பெங்கால் பிரிண்டட் சில்க், காட்டன் சுடிதார் துணிகள், பாலிகாட் சுடிதார் துணிகள் 4 முழம், 8 முழம் வேஷ்டிகள், லுங்கிகள் கிடைக்கும்.

சூரத் சிந்தடிக் சாரீஸ் & சுடிதார் மெட்டீரியல்ஸ் கிடைக்கும்.

Tailoring Attached: *சுடிதார் மற்றும் பிளவுஸ் தைத்துக் கொடுக்கப்படும்.*

வீட்டில் வைத்து விற்போருக்கு சில நிபந்தனைகளின் பேரில் கடன் வசதி அளிக்கப்படும்.

Credit allowed to those selling sarees in their residence on certain terms



மதுரை டெக்ஸ்டைல்ஸ்

No.7 (old No.2), சிவப்பிரகாசம் சாலை,
பாண்டி பஜார், சென்னை - 17. போன்: 4332197
(அகஸ்தியர் கோயில் அருகில்)

ஸ்ரீ குரு ராகவேந்த்ராய நமஹ

ESTD : 1959

புனித யாத்திரை | **43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்**

Phone : 8444538 8442850

ஸ்தாபகர் வி. சுப்பாராவ்

4 நாட்கள் கொண்ட மந்திராலய யாத்திரை

19.01.2001	:	நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்த்ராலயம் அகோபிலம், மகாநந்தி கட்டணம் ரூ.1,050/-
24.01.2001	:	நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்த்ராலயம் அகோபிலம், மகாநந்தி கட்டணம் ரூ.1,050/-
26.01.2001	:	15 நாட்கள் கொண்ட 7 ஜோதிர்லிங்க மஹாராஷ்ட்ரா யாத்திரை கட்டணம் ரூ.5,900/ மேலும் பல இடங்கள்.
12.02.2001	:	13 நாட்கள் கொண்ட மஹா சிவராத்திரி காசி மற்றும் நைம்மிசாரண்யம் மற்றும் சித்திரகூடம் ஸ்பெஷல் கட்டணம் ரூ.5,100/- (நேபால் 5 நாட்கள் அதிக கட்டணம் ரூ.2000/-)
12.02.2001	:	17 நாட்கள் கொண்ட காசி, ஹரித்துவார், டெல்லி கட்டணம் ரூ.6,400/-.
02.03.2001	:	நெல்லூர், ஸ்ரீசைலம், மந்த்ராலயம் அகோபிலம், மகாநந்தி கட்டணம் ரூ.1,050/-
09.03.2001	:	9 நாட்கள் கொண்ட கர்நாடக மாநில க்ஷேத்திரம் கட்டணம் ரூ.3000/-
09.03.2001	:	15 நாட்கள் கொண்ட பஞ்சதுவாரகை யாத்திரை கட்டணம் ரூ.5,900/-
17.04.2001	:	10 நாட்கள் கொண்ட காசி யாத்திரை கட்டணம் ரூ.3,900/-
04.05.2001	:	12 நாட்கள் கொண்ட காசி யாத்திரை கட்டணம் ரூ.4,900/- மேலும் பல இடங்கள்
04.05.2001	:	22 நாட்கள் கொண்ட காசி, பத்ரிநாத், கேதார்நாத், டெல்லி, ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ் கட்டணம் ரூ.7,300/- மேலும் பல இடங்கள்
15.05.2001	:	15 நாட்கள் கொண்ட பத்ரிநாத், கேதார்நாத், டெல்லி கட்டணம் ரூ.5,200/ மேலும் பல இடங்கள்

மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்

30, ஆரிமுத்து ஆசாரி தெரு, (விவேகானந்தர் இல்லம் பஸ் நிலையம் அருகில்) திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. ✆ : 8444538, 8442850 உரிமையாளர் : **எஸ்.பத்ரி**

குறிப்பு : எல்லா வண்டிகளுக்கும் காலை டிபன், காப்பி, 2 வேளை உணவு, தங்குமிடவசதி உட்பட்டது. சரியான கவனிப்பு உண்டு.

புக் ஷெல்ஃப்

கனவுகளும் பலன்களும்

நமக்குத் தூக்கத்தில் ஏற்படும் கனவுகளில் சில எதிர்காலத்தில் நடப்பவற்றை சூசகமாக அறிவிக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட கனவுகளுக் கான பலன்கள் பற்றியும், பரிகாரங்கள் பற்றி யும் இந்தப் புத்தகம் விளக்குகிறது. ஆசிரியர் – வே. தமையேந்திரன்.

பக் – 64, விலை ரூ. 15.00

(வித்யா பப்ளிகேஷன்ஸ், 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை – 600 017).

அன்பே வெல்லும்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. ஒவ்வொரு கதை யிலும், அறிவை வளர்க்கும் வகையில் கருத் துக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. சிறு குழந்தை களுக்கு ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாக அமையும் இந்தக் கதைகள். ஆசிரியர் பூதலூர் முத்து.

பக் – 160, விலை ரூ. 30.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை – 600 017).

டயானா வஞ்சித்தாரா? வஞ்சிக்கப் பட்டாரா?

நம் எல்லார் மனதிலும் இடம்பிடித்த டயானாவின் மரணம் குறித்த பல தகவல்கள் விரிவாக மற்றும் அவர் வாழ்க் கையில் பல சம்பவங்கள் புகைப் படங்களுடன் கொடுக்கப்பட் டுள்ளன. ஆசிரியர் – டாக்டர். க. இந்திரகுமார்.

பக் – 280, விலை ரூ. 54.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் – 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை – 600 017)



விரதங்கள், உபவாசங்களின் நியமமும் பயன்களும்

சதுர்த்தி விரதம், ஏகாதசி விரதம், பிரதோஷ விரதம் இப்படி அநேக விரதங்களை ஏன், எதனால் மேற்கொள்கிறோம், மற்றும் உபவாச முறைகள், பூஜை முறைகள் போன்ற பல அரிய தகவல்களைக் கொடுத்துள்ளார் ஆசிரியர் கே.எஸ். பதஞ்சலி ஐயர்.

பக் – 128, விலை ரூ. 27.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார்; தி. நகர், சென்னை – 600 017).

மந்திர விரல்

மந்திர விரலுடன் பிறக்கும் குழந்தை சமூக நாசகர்களின் பிடியிலிருந்து எப்படிக் காப்பாற் றப்படுகிறது என்பது விறுவிறுப்பான திருப்பங் களுடன் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இன்னொரு நாவலான ஏழாவது ஜென்மமில் பல மாய ஜால வித்தைகளுடன் கதை செல்கிறது. ஆசிரியர் இந்திரா சௌந்தர்ராஜன்.

பக் – 180, விலை ரூ. 45.00

(திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட் நாரா யணா சாலை, தி. நகர், சென்னை – 600 017)

சோழநாட்டு சிவாலயங்கள்

தஞ்சையைச் சுற்றியுள்ள புகழ்பெற்ற நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சிவபெருமான் கோயில்களைப் பற்றிய வரலாற்றுச் செய்திகளின் தொகுப்பு. ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு மிகவும் பயனளிக்கக்கூடிய அரிய நூல் இது. ஆசிரியர் எஸ். பாஸ்கர்.

பக் - 180, விலை ரூ. 60.00

(உமா மகேஸ்வரி பதிப்பகம், நெ-6, பி, கிருஷ்ணா நகர், மாதவரம் பால் பண்ணை (அஞ்சல்), சென்னை - 600 051)

ரெய்கி

இன்று பரவலாகப் பேசப்படும் ரெய்கி சிகிச்சை முறையைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான விளக்கமுடன் செய்முறைகளும் இந் நூலில் தரப்பட்டிருக்கிறது. ஆசிரியர் ஏ.கே. சேஷய்யா.

பக் - 272, விலை ரூ. 55.00

(கார்த்திகா பப்ளிகேஷன்ஸ், பழைய எண் 18, புது எண் - 27, தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026).

கவியருவி 2000

இரண்டாயிரம் கவிஞர்களின் கவிதைகள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு கவிதையும் ஒவ்வொரு செய்தியைச் சொல்கிறது. தொகுப்பு - கவிஞர் எழிலரசு.

பக் - 1044, விலை ரூ. 400.00

(கவிஞர் எழிலரசு, இதயகீதம் பதிப்பகம், எண் - 4, வைரம் நகர், தஞ்சாவூர் - 5)

வாழ்க்கை நெறிமுறை நூல்

வாழ்வியல் ஒழுக்கங்களாக நமது சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்ட நெறிமுறைகளை அழகாக தெளிவாகச் சொல்லியுள்ளார் ஜோதிட நிபுணர் ஏ.எம். ராஜகோபாலன். வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கும் இந் நூல்.

பக் - 256, விலை ரூ. 101.00

(ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ தீக்ஷித கீர்த்தன மாலா அனுபந்தம் தேவி நவாவரண கீர்த்தனைகள் கமலாம்பா நவாவரணம்

இதில் நவாவரண மந்த்ர கீர்த்தனைகள் ஸ்வரங்களுடன் தமிழ் மற்றும் ஆங்கில விளக்கமும் கூடவே ஸ்ரீ முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதரின் சரித்திரமும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இசைப் பிரியர்களுக்கு ஏற்ற கையேடு.

பக் - 88, விலை ரூ. 40.00

(Music Books Publishers, P.B. No. 379, Mylapore, Chennai - 600 004).

DAMU'S HOME FREE STYLE COOKERY

தென்னிந்தியாவின் பல சுவையான உணவு வகைகளின் செய்முறை விளக்கம் ஆங்கிலத்தில் உள்ளது. ஆசிரியர் கே. தாமோதரன்.

பக் - 210, விலை ரூ. 125.00

(K-Damodaran - Principal, MGR Institute of Hotel Management, Sri Devi Garden, Lakshmi Nagar Main Road, Valasaravakkam, Chennai - 600 087).

1001 வாஸ்து பெங் சுயி குறிப்புகள்

சீன வாஸ்துபடி வீடுகளின் அமைப்பு எப்படியிருந்தால் நன்மை பயக்கும் என்பதை பல அரிய தகவல்களுடன் தொகுத்திருப்பவர் ஆர். வெங்கடேஷ்.

பக் - 149, விலை ரூ. 100.00

(தி அவென்யூ ப்ரெஸ், 25, டிசில்வா ரோடு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004).

வனநாயகம்

சிறுகதைத் தொகுப்பு. சமூகத்தில் நடக்கும் அவலங்களை, நகைச்சுவையுணர்வுடன் அதே சமயம் கருத்துக்கள் ஆழப் பதியும்படி எழுதியுள்ளார் ஆர். நடராஜன்.

பக் - 168, விலை ரூ. 30.00

(தமிழ்ப் புதுவை, FF- 30, நகராட்சி வணிக வளாகம், நேரு வீதி, புதுச்சேரி - 605 001)

பெண்களுக்கான பல்சுவை மலர்

பலவித சமையல் குறிப்புகள், வீட்டுக் குறிப்புகள், அழகு யோசனைகள், குழந்தை பராமரிப்பு , சிறுதொழில் ஆலோசனைகள் என்று சகலமும் பெண்களுக்குப் பயனளிக்கும் விவரங்கள். ஆசிரியர் டாக்டர் எஸ்.ஜி. நிரஞ்சனாதேவி.

பக் - 424, விலை ரூ. 200.00

(குமரன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 6124, 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 600 017)

உன்னால் மட்டும்தான் முடியும்

ராமாயணத்தில் நிர்வாகம் பற்றியது! ஆசிரியர் திரு டி.எஸ். ராகவன் ராமாயணத்தை ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தில் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார். தான் வங்கியில் பணியாற்றிய காலத்தில் பல சிக்கல்களுக்குத் தீர்வுகாண ராமாயணத்தில் கூறப்பட்டுள்ள பல கருத்துக்களை எப்படிப் பயன்படுத்தினார் என்பதை ஒரு அனுபவ பாடமாக எழுதியுள்ளார்.

பக் - 204, விலை ரூ. 50.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017).

“என் குழந்தைக்கு, சரியான அளவில், இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்து அளிக்கப்படவேண்டும்.
அதனால்தான், நான் செரிலாக்கை நம்புகிறேன்.”

“என் குழந்தைக்கு, 4 மாதங்கள் முடிந்தவுடன், அவனுக்கு எந்த திட உணவைப் புகட்டத் தொடங்குவது என்று, உண்மையிலேயே நான் யோசிக்கலானேன். வெறுமனே திட உணவு மட்டும் போதுமானது ஆகாது. குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவாகவும் வளர்ச்சியடைய, சமச்சீரான அளவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த திட உணவு தேவைப்படுவதாய், என் மருத்துவர் கூறினார். எனவேதான், நான் செரிலாக்கைப் புகட்டத் தொடங்கினேன்.”

செரிலாக் எளிதில் சீரணிக்கத்தக்க, சமச்சீரான போஷாக்கு :



செரிலாக் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்களை, சரியான அளவில் வழங்குகிறது. இயற்கையான புரதச்சத்துக்கள் நிறைந்த, பால் மற்றும் கோதுமை கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட செரிலாக்கில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், கொழுப்புச் சத்துக்களும் கூட அடங்கியுள்ளன. அத்துடன், அத்தியாவசியமான விட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் இதில் நிரம்பியுள்ளன. இதனால் உங்கள் குழந்தைக்கு, ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான உணவு கிடைக்கிறது.

சீரணிப்பது எளிது. விதவிதமான பல சுவை உணவுகள் :

நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான ‘ஜெட்-குக்கர் என்ஜைமேடிக் தொழில்நுட்பம்’, கார்போஹைட்ரேட்டுகளை எளிதில் சீரணிக்க உதவுகிறது. இதனால் மிருதுவான செரிலாக்கை, உங்கள் குழந்தை, எளிதில் சீரணிக்க முடிகிறது.

செரிலாக்கின் சுவையை, குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புகின்றன. 4 மற்றும் 6 மாதங்களுக்கு இடையேயான காலத்தில், செரிலாக் வீட் மற்றும் செரிலாக் ரைஸ் ஆகியவற்றிலிருந்து ஒன்றைத் தெரிந்தெடுங்கள். பின்னர் பார்த்து மகிழுங்கள் உங்கள் குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக் கும்மாளத்தை!



Mudra:NES:1543 Tam (R)-1

* [illegible]

உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்.

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।

இம்மாத இல்லத்தரசி



• சித்ரா கோபிநாத்

பொருள் : நார்ச்சத்து



• ஸ்ரீவித்யா

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

வாழைத்தண்டு பாத்

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைத் தண்டு - 3,4 இளசு தண்டுகள்,
பச்சை கண்டைக்காய் - 150 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 250 கிராம்,
வெங்காய தாள் - 1 கட்டு,
பாஸ்மதி அரிசி - 1½ கிலோ,
கொத்துமல்லி- 1 கட்டு,
புதினா - 2 கையளவு,
சீரகம் - 1 சிட்டிகை,
டூட்டி ஃப்ரூட்டி - 2 மேஜை கரண்டி,
பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் - தேவையான அளவு எடுத்துப் பொடித்தது மற்றும் லவங்கம்

செய்முறை :

1. எண்ணெயைச் சுடவைத்து பட்டை, லவங்கம் பொடியைப் போடவும். இதில் வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) போட்டு வதக்கவும். புதினா, கொத்துமல்லி, பச்சை மிளகாய் (4-6) போட்டு சற்று நீர்க்க அரைத்து வதக்கிய வெங்காயத்துடன் சேர்க்கவும். சற்று நேரம் வதங்கிய பின், அடுப்பை அணைத்துச் சீரகத்தைச் சேர்க்கவும்.

2. பாஸ்மதி அரிசியை நன்கு கழுவி ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரண்டு பங்கு நீர் சேர்த்து, பச்சை கண்டைக்காய், வாழைத் தண்டு, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாள் சேர்த்து 2 முதல் 3 விசில் சத்தம் வரும் வரை பொறுத்து இருக்கவும். பின்பு அடுப்பை அணைத்து, குக்கர் மூடியைத் (15 - 20 நிமிடங்கள் கழித்து) திறக்கவும். இதில் எண் 1-ல் உள்ள கலவையைச் சேர்த்து மெல்லிய தீயில் சிறிது நேரம் வைத்து மூடியை மூடவும்.

அரை மணி நேரம் கழித்து மூடியைத் திறந்து டூட்டி ஃப்ரூட்டியை சேர்த்துக் கிளறி வைக்கவும்.

உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் வாழைத் தண்டு பாத் ரெடி.

பின்குறிப்பு :

வாழைத்தண்டு, கண்டைக் காய், வெங்காயத்தாள் இவை மூன்றும் நார்ச்சத்தில் தலைசிறந்தவை.

புதினாவும், சீரகமும் சேர்ப்பதால் ஜீரண சக்திக்கு மிகவும் நல்லது.

வெங்காயம், தக்காளி, காரட், பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, வெள்ளரிக்காய் போட்டுத் தொட்டுக் கொள்ள பச்சடி செய்யலாம்.

வாழைத்தண்டை அவியலுக்கு நறுக்குவது போல் நீளவாக்கில் நறுக்கினால் பார்க்க நன்றாக இருக்கும்.

கடைசியில் மூடியைத் திறந்தவுடன் 2 - 3 கரண்டி நெய் விட்டுக் கலந்து வைத்தால், எந்நேரமும் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

புளிப்பு வேண்டியவர்கள் எலுமிச்சம் பழம் (அ) வினிகர் எஸென்ஸ் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். (இறுதியாக செய்த கலவையில்)

காய்கறிகளை வேகவைத்து உண்பதால், அதிலுள்ள நார்ச்சத்தினை முழுமையாகப் பெறலாம்.

— **ஸ்ரீவித்யா சுப்ரமணியன்,**
பெங்களூர் - 43.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

கோதுமை இடியாப்ப பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 50 கிராம்,
கடலை மாவு - 50 கிராம்,
பயத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,

நிலக்கடலை - 50 கிராம்,
வெல்லம் - 150 கிராம்,
அன்னாசி பழத் துண்டுகள் - 1 கப்,
ஏலப்பொடி - சிறிது,
லெமன் யெல்லோ கலர்ப்
பொடி- சிறிது.

செய்முறை :

கடலை மாவை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பின் கோதுமை மாவையும், கடலை மாவையும் சிட்டிகை உப்பு தேவையான தண்ணீர் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசையவும்.

பிசைந்த மாவை இட்லி பாத்திரத்தில் இடியாப்பமாக பிழிந்து ஆவியில் வேகவைக்க வேண்டும்.

வெந்தவுடன் அதை உதிரியாக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அடுத்து நிலக்கடலைப் பால் பாயசம் செய்யும் முறை :

1. பயத்தம் பருப்பை வறுத்து நன்கு குழையும் வரை வேகவைக்க வேண்டும்.

2. பின் நிலக்கடலையைச் சுத்தம் செய்து தண்ணீர் தெளித்து நன்கு அரைக்க வேண்டும். அத்துடன் 5 பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து வெந்த பருப்புடன் சேர்க்க வேண்டும். பின்னர் பொடித்து வைத்துள்ள வெல்லம், சிறிது லெமன் கலர்ப் பொடி, ஏலப்பொடி எல்லாம் சேர்த்து நன்கு கொதித்தபின் இறக்கி விடவும்.

பரிமாறும் முறை :

ஒரு கப்பில் முதலில் இடியாப்பத்தைச் சிறிது போட்டு அத்துடன் சூடான நிலக் கடலைப் பால் பாயசத்தை ஊற்றிக் கொள்ளவும். மேலே சிறிய துண்டுகளாக கட் செய்து வைத்துள்ள அன்னாசி பழத் துண்டுகளை கொண்டு அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

அன்னாசி, கோதுமை நார்ச்சத்து மிகுந்தவை. இதில் துளியும் எண்ணெய் இல்லாததால் உடலுக்கு நல்லது.

– எஸ். சோனா பானு,
பெங்களூர் - 95.



எப்போது பார்த்தாலும் வெண்டைக்காய் கறியா என்று எதிர்ப்பா? அடுத்த முறை பஜ்ஜி மாவில் வெண்டைக்காயைக் கலந்து, முடிந்த வரை ஒட்டாதவாறு எண்ணெய்யில் பொரித்து எடுத்தேன். என்ன ஆச்சரியம், வெண்டைக்காய் 'ஃப்ரை' பறந்து விட்டது.

- போரூர் ஆர். சீதா

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

மேதி பனீர்

தேவையான பொருட்கள் :

பனீர் துண்டங்கள் - 1 கப்,
(கடைகளில் கிடைக்கும்)
தக்காளி - 2,
வெந்தயக் கீரை - 1 கட்டு,
தனியாத் தூள் - 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 2,
கிராம்பு - 2,
பூண்டு - 10 பல்,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பச்சை மிளகாய் - 4,
கொத்துமல்லி தழை - ½ கப்,
(பொடியாக நறுக்கியது),
உப்பு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.
பிரட் துண்டங்கள் - 4 (நெய்யில் பொரித்தது)

செய்முறை :

பனீர் துண்டங்களை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து வெந்நீரில் சிறிது நேரம் போட்டு வைத்து எடுத்து வைக்கவும். இவ்வாறு செய்தால் பனீர் மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

தக்காளியையும், வெந்தயக் கீரையையும் நறுக்கி வைக்கவும். ஏலக்காய், கிராம்பு, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் மிக்சியில் அரைக்கவும். ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் காய வைத்து, சீரகம் போட்டு அது பொரிந்தவுடன் அரைத்த மசாலாவை வதக்கவும். பின்பு மஞ்சள் தூள் சேர்க்கவும். இரு நிமிடங்கள் கழித்து நறுக்கிய தக்காளி, வெந்தயக் கீரை சேர்த்து, நன்கு வேகவிடவும். தனியாத் தூள் சேர்க்கவும். கீரை வெந்த பின்பு வறுத்து வைத்த பனீர் துண்டங்களைச் சேர்த்து, உப்புப் போட்டு இறக்கவும். கொத்துமல்லித் தழை தூவவும். நார்ச்சத்து மிக்க இந்த மேதி பனீரை பிரட் துண்டங்களுடன் பரிமாறவும். சப்பாத்திக்கும் சைட் டிஷ் ஆக பரிமாறலாம்.

– எம். பூங்கோதை,
மதுரை - 16.


Sun Gold Jewellery

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பிஸிபேளாபாத்

தேவையான பொருட்கள் :

சம்பா ரவை - 500 கிராம்,
பீன்ஸ், கத்தரிக்காய், காரட்,
வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம், (வகைக்கு),
கொப்பரைத் தேங்காய் - 1 மூடி,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
கிராம்பு - 2,
வரமிளகாய் - 6,
க. பருப்பு - 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
துவரம் பருப்பு - 250 கிராம்,
பட்டை - 2 துண்டு,
லவங்கம் - 4,
தனியா - 2 ஸ்பூன்,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
முந்திரி - 5,
நெய் - 1 கரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

கடலை பருப்பு, வெந்தயம், பட்டை, லவங்கம், தனியா, வரமிளகாய், பெருங்காயம் இவற்றை வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு கொப்பரையைத் துருவி, எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இரு மடங்கு தண்ணீர் ஊற்றி சம்பா ரவையை வேகவைக்கவும். காய்கறிகளை அலம்பி நறுக்கி வைக்கவும்.

துவரம் பருப்பை வேகவைத்து, அத்துடன் நறுக்கிய காய்கறிகள், அரைத்த மசாலா, உப்பு முதலியவற்றைச் சேர்த்து நன்றாக வேகவைக்கவும். புளிக்கரைசலை ஊற்றி நன்கு வேகவைத்துப் பிறகு கரண்டியால் கிளறவும். ஒரு வாணலியில் நெய் ஊற்றிக் காய்ந்த பிறகு கடுகை தாளித்து, வறுத்த முந்திரி, கருவேப்பிலை சேர்த்துக் கிளறவும். கொத்துமல்லித் தழையை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அலங்கரிக்கவும்.

வாய்க்கு ருசியான கலோரி குறைந்த நார்ச்சத்து மிக்க உணவு இது.

— சித்ரா கோபிநாத்,
காரைக்கால் - 9.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

வெந்தயப் பொங்கலும் மிக்ஸட் பொரியலும்

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - கால் படி,
வெந்தயம் - 50 கிராம்,
மிளகு, சீரகம் தட்டியது - 2 டீஸ்பூன்,
இவை பொங்கலுக்குத் தேவையானது.

பொரியலுக்கு :

கறுப்பு உளுந்து - ½ கப், (ஊறவைத்து முளை கட்டியது),
பாசிப் பருப்பு (முழு பயறு) - ½ கப்,
பீன்ஸ் - ½ கப், (பொடியாக நறுக்கியது)
வாழைத்தண்டு - ½ கப், (பொடியாக நறுக்கியது)
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் - 1 கப் (பொடியாக நறுக்கியது),
கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - ருசிக்கேற்ப,
எண்ணெய் - சிறிதளவு (தாளிப்பதற்காக)

செய்முறை :

முதலில் பச்சரிசியைக் கழுவிக் கொள்ளவும். அத்துடன் வெந்தயத்தையும் கழுவிச் சேர்த்து தேவையான அளவு தண்ணீர் விட்டு, உப்பு, மிளகு, சீரகம் (தட்டியது) சேர்த்து ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் (அ) நெய் விட்டு குக்கரில் வேகவைக்கவும். (சாதாரணமாக பொங்கல் வேகவைக்கும் நேரம் இதற்கும் ஆகும்).

வெந்ததும் எடுத்து அத்துடன் சிறிது கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தூவி எடுத்து வைக்கவும். பொங்கல் ரெடி. சரி, இனி பொரியல்.

அடி கனமான வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும், சீரகத்தைப் போடவும். சீரகம் வெடித்ததும், வெங்காயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக சிவந்ததும், பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு இவற்றைப் போட்டு வதக்கவும். அத்துடன், முளை கட்டிய உளுந்து, பயறு முதலியவற்றைப் போட்டு ஒரு கிண்டு, கிண்டி சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, தேவையான உப்பும் சேர்த்து வேகவிடவும். ஐந்து நிமிடம் வெந்ததும், மிளகுத் தூள், தே. துருவல் இவற்றைச் சேர்த்துக் கிளறி இரண்டு நிமிடம் கழித்து இறக்கவும். இறக்கி, கொத்துமல்லி கருவேப்பிலை கொண்டு அலங்கரிக்கவும். சத்தான நார்ச்சத்து நிறைந்த பரிபூரண உணவு.

— எஸ். சுகந்தி சுந்தர், நாகப்பட்டினம்.

இயற்கையழகில் இறைவனைக் கண்டேன்!

“அதென்ன... தூரத்தில் வெண்மையான புகைமூட்டம்...?”

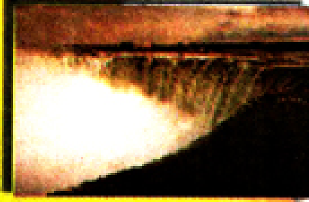
பஃபலோ விமான நிலையத்திலிருந்து காரில் சென்று கொண்டிருந்த நான், பிரமிப்பால் கண்கள் அகல விரிய, என் மகனிடம் கேட்டேன்.

“அதாம்மா – நயாகரா நீர்வீழ்ச்சி. நயாகரா நதி, சமதரையிலிருந்து அதல பாதாளத்தில் நீர்வீழ்ச்சியாய் விழறப்போ, மேலே எழும் நீர்த் திவலைகள்தான் பெரும் புகை மண்டலம் போல் காணப்படுகிறது. நயாகரா உலகிலேயே மிகப் பெரிய நீர்வீழ்ச்சி. இப்பவே பிரமிச்சுடாதே. கிட்ட போய் பார்க்கலாம் வா!” காரை ஓட்டிய வண்ணம் என் மகன் கூறிக் கொண்டே வந்தான்.

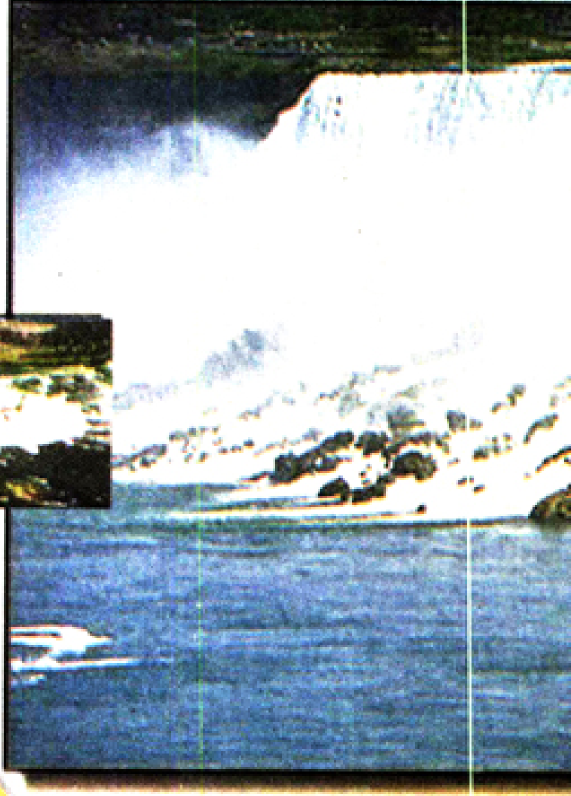
சென்ற ஜூன் மாதம் விடுமுறையைக் கழிக்க – எங்கள் குழந்தைகளுடன் கழிக்க – நானும் என் கணவரும் அமெரிக்கா சென்றிருந்தோம். என் மூத்த மகனும், மருமகளும் எங்களை உலகப் பிரசித்தி பெற்ற நயாகார நீர்வீழ்ச்சியைக் காண அழைத்துச் சென்றனர்.

விழ்ச்சியின் வழியே ஒரு மணி நேரத்தில் விழும் நீரானது, உலகிலுள்ள நல்ல தண்ணீரில் 20% எனக் கணக்கெடுப்புக் கூறுகின்றது! தற்போது அதில் பாதி நீரை, வீழ்ச்சி வழியே விழும் முன்னரே சேமித்து, மின் உற்பத்திக்காக உபயோகித்துக் கொள்கின்றனர்.

பாஸ்டன் நகரின் லோகன் விமான நிலையத்தில் எட்டு மணிக்குப் புறப்பட்ட எங்கள் விமானம், 9 மணிக்கு பஃபலோவில் தரை தட்டியது. அங்கிருந்து காரை வாடகைக்கு அமர்த்திக் கொண்டு நீர்வீழ்ச்சி இருக்கும்



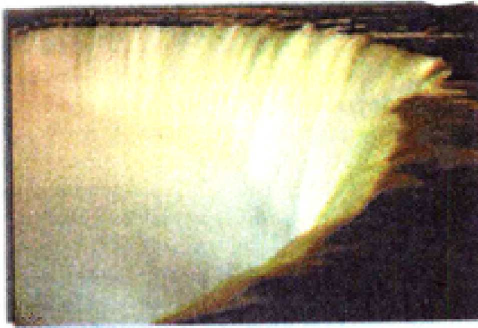




‘Goat Island’ நோக்கிப் பயணமானோம். காரில் செல்லும் போது நயாகரா நதி, சில சமயம் நம் இடப்புறமும், சில சமயம் நம் வலப்புறமுமாக நம்முடனேயே வருகிறது. கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை ஒரே நீர்தாள். அதன் அகலமும் வேகமும் அப்பப்பா .. சொல்லி முடியாது.

ஆங்காங்கே

நதியின் குறுக்கே வானத்தைத் தொடும் உயரமான பாலங்கள். அவற்றின் மீது பயணம் செய்யும்போதே மூச்சு முட்டும் அனுபவம்.



அடுத்த பத்து நிமிடத்தில் கோட்-ஐலண்ட் (Goat Island) எனும் தீவை அடைந்தோம். நயாகரா நதி மிகப் பெரும் இரு கிளைகளாகப் பிரிந்து இத் தீவை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஒரு கிளை அமெரிக்கன் பால்ஸ் ஆகவும், மற்றொன்று கனடியன் பால்ஸ் ஆகவும் வீழ்கிறது.

கோட்-ஐலண்ட் மிக அழகான தீவு. அங்குள்ள காடுகள் அழிக்கப்படாமல், வானளாவிய மரங்களுடன், புல் தரையும் பூங்காவும் அமைக்கப்பட்டு, மிகவும் வித்தியாசமான இடமாகக் காணப்படுகிறது. இது அமெரிக்க நாட்டு மிகப் பழமையான பூங்காவாகும்.



உணவு விடுதியும், கடைகளும், கழிவறைகளும், ஓய்வெடுக்கும் இடங்களும் அமைக்கப்பட்டு, சுத்தமாக எல்லோரும் விரும்பத்தக்க வகையில் பராமரிக்கப்படுகிறது.

சுற்றுலாத் துறையைப் பேணிப் பாதுகாத்து வளர்ப்பதில் அமெரிக்கருக்கு நிகர் எவருமில்லையெனக் கூறலாம்.

இரு நீர்வீழ்ச்சிகளையும் வெவ்வேறு திசைகளிலிருந்து, வெவ்வேறு கோணங்களில் அருகில் சென்று பார்க்கும் வகையில் நடைபாதைகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

சாய்வாகக் கீழே சென்ற பாதை வழியே இறங்கினோம்.

அப்பப்பா...! காதை அடைக்கும் பேரிரைச்சல்.

நம்மையே இழுத்துச் செல்வது போன்ற

வேகமான பேய்க் காற்று.

மேலே தெறிக்கும் நீர்த்திவலைகள்.

ஆம்..! எதிரே மிக மிகப் பெரிய நீர்வீழ்ச்சி.

மிகப் பெரிய 'sheet of water' அரைச்சந்திர வடிவில் (Horse shoe) நம் கண்ணுக்கெதிரே, பேரிரைச்சலுடன் வீழ்ந்து கொண்டிருந்தது.

Horse shoe falls எனப்படும் இது 'கனடியன் நீர்வீழ்ச்சி' ஆகும். பார்த்தமாத்திரத்தில் கண்ணிமைக்க மறந்தோம். பேச மறந்தோம். மூச்சு முட்டியது. குனிந்து பார்க்கையில் அது விழும் ஆழம். உடல் நடுங்கியது. பார்த்துக் கொண்டே இருந்தோம்.

"இன்னும் இருக்கு... வா போகலாம்..." என் மகன்தான். சுயநினைவுக்குத் திரும்பி நடக்கலானோம்.

கனடா நாட்டுப் பக்கம் இருக்கும் இந்த 'Horse shoe falls' 170 அடி ஆழத்தில் "மெய்ட் ஆஃப் தி மிஸ்ட்" (Maid of the Mist) எனும் குட்டையில் (pool) விழுகிறது. இவ் வீழ்ச்சியின் அகலம் 2500 அடி ஆகும்.

அடுத்து அமெரிக்க நாட்டுப் பக்கம் இருக்கும் "அமெரிக்கன் வீழ்ச்சியைப் பார்க்கப் போனோம். இதன் ஆழம் 110 அடி. அகலமோ 1100 அடி.

இதனின்றும் மற்றொரு சிறு பகுதி 'Bridal veil Falls' என்ற பெயரில் மற்றொரு சிறிய வீழ்ச்சியாக விழுகிறது.

நம்மைச் சுற்றிலும் ஒரே வெள்ளக் காடுதான்.

நீர்வீழ்ச்சியாக விழுந்த நயாகரா நதி பெருக்கெடுத்து ஓடி, கனடா நாட்டிலுள்ள ஒண்டா ரியோ ஏரி, செயின்ட் லாரன்ஸ் நதி வழியே அட்லாண்டிக் மகாகடலில் கலக்கிறது.

நீர்வீழ்ச்சியின் வழியே பிரவகிக்கும் நீரானது, அமெரிக்க நாட்டு நான்கு மிகப் பெரும் ஏரிகளான ஸுபீரியர், மிசிகன், ஹ்யூரன், ஈரி ஏரிகளில் இருந்தே வருகிறது. ஆகவே அதன் மாட்சிமையை நாம் கூற வேண்டியதில்லை.

பஃபலோவிலுள்ள 'லேக் ஏரி' ஒரு பெரும் கடலைப் போலல்லவா காணப்படுகிறது. வீழ்ச்சியின் அமெரிக்க நாட்டுப் பக்கம் இருந்த நாங்கள் எதிர்க்கரையில் கனடா நாட்டைப் பார்க்க முடிந்தது.

அக்கரையிலும் சுற்றுலா பார்க்க வந்த மக்களின் பெரும் கூட்டம். மிக உயரமான கட்டிடத்தில் இரண்டு capsules அமைக்கப்பட்டு, மேலும் கீழும் இயங்கிய வண்ணம், மக்கள் உயரே சென்று நீர்வீழ்ச்சியைப் பார்க்க ஏதுவாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த பிரமிப்பிலிருந்து விடுபட மாலை மணி மூன்றாகியது. மதிய உணவை முடித்தோம். நதியின் இரு கரைகளிலிருந்தும் கப்பல்கள் புறப்பட்டு, பிரதான வீழ்ச்சியான Horse shoe falls அருகே சென்று வீழ்ச்சியை மிக அருகிலிருந்து பார்க்கச் செய்கிறார்கள். இந்த ட்ரிப் 'Maid of the Mist' என அழைக்கப்படுகிறது. பயணிகள் எவரும் நனைந்து விடாதபடி, தலையிலிருந்து கால் வரை அணிய நீல நிற ரெய்ன் கோட் வழங்கப்படுகிறது.

மேலிருந்து பார்க்கையில் நீலநிற தேவதைகள் கப்பல்களில் செல்வது போல் காட்சி அளிக்கிறார்கள்.

நாங்களும் அனுமார்வால் போல் நீண்ட கியூவில் நின்று, டிக்கெட் பெற்று, 'Maid of the Mist' செல்லப் பயணமானோம்.

ஒரு பக்கம் மனத்தில் பயம். படபட வென்று அடித்துக் கொண்டது.

ஏதேனும் நேர்ந்து விட்டால் பிழைப்போம் என்ற சான்ஸே இல்லை. ஆயினும் பார்த்தே ஆக வேண்டுமென்ற ஆசை. நதிக்கரையை அடைய லிப்ட்டில் கீழ்நோக்கிப் பயணித்தோம்.

கரையில் பச்சைப் பசேலென்ற புதர்கள் மண்டிக் கிடந்தன. ஒருவகை வெண்ணிறப் பறவைகள் பார்க்கப் புறாக்கள் போல் காணப்பட்டன.

புதரிலும், நீர் நிலையிலும் நிறைந்து காணப்பட்டன. இதனால் ஒருவித வாசனை. வழியெங்கும் அவற்றின் எச்சமும், முட்டைகளும் நிறைந்து காணப்பட்டது. கப்பலை அடைந்து, நாங்கள் நால்வரும் நீலநிற ரெயின்கோட் அணிந்தோம். கப்பல் புறப்பட்டது.

எல்லாவற்றையும் பார்க்க ஏதுவாக, கப்பலின் ஓரத்தில் நின்று கொண்டோம். சில்லென்ற காற்று 'கடி'த்தது. ஆம் கடிக்கத்தான் செய்தது.

சந்தோஷத்தில் ஒரே கூக்குரல்கள். முதலில் Bridal veil falls அருகே கப்பல் சென்றது.

ரெய்ன்கோட் இருந்தும் சாரலில் தெப்பமாக நனைந்து விட்டோம். அதோ அமெரிக்



அப்பளம், வற்றல், வடகம் இவற்றுடன் காய்ந்த சிவப்பு மிளகாய் சிலவற்றையும் போட்டு வைத்தால் பூச்சிகள் அண்டாது.
– ஜெயசுதா ஷங்கர்,

கள் ஃபால்ஸ் வந்து விட்டது.

எங்களால் கண்களைத் திறக்கவே முடிய வில்லை. பேய்க் காற்று. நீர்த் திவலைகள் முகத்தில் அடித்தன.

சுற்றிலும் பயங்கர நீர் - வெள்ளம். மனத்திலோ ஒரே பயம்.

இவையெல்லாவற்றையும் மீறி, நிச்சயம் ஒருமுறை வீழ்ச்சியைப் பார்த்தே ஆக வேண் டும் என்ற வெறி.

கப்பல் வீழ்ச்சியின் அருகே, மிக அருகே சென்றது. கண்களைத் திறந்தேன்.

ஆ...! என்ன ஆச்சரியம்....!!

மிகப் பெரிய வானவில் நீர்வீழ்ச்சியின் மேல் காணப்பட்டது. இயற்கையின் அழகு தான் என்னே!

எதிரே - மேலிருந்து விழும் அந்த நீர்வீழ்ச்சி எவ்வளவு பெரியது! மூச்சே நின்று விடும் போலல்லவா இருக்கிறது.

போனால் போகட்டுமே! நன்றாகக் கண் களைத் திறந்து உற்றுப் பார்த்தேன். இயற்கை அன்னையின் அதிசயம்.

அவள் அமெரிக்க நாட்டிற்கு ஈந்த மிகப் பெரும் வரம்.

என் எதிரே பேரிரைச்சலுடன் வீழ்ந்து கொண்டிருந்தது. நான் பாக்கியசாலி.

இயற்கை அன்னைக்குத் தலைவணங்கி னேன். இப்பெரும் அதிசயத்தை நிகழ்த்த இறைவனால் அன்றி வேறு எவரால் முடியும்...? வலமும் இடமுமாக ஆடியவாறு, நீரின் வேகத்தை எதிர்த்து கப்பல் மேலே செல்லத் தொடங்கியது.

Horse Shoe falls நெருங்க நெருங்க, நீரின் ஆழத்தையும், பயங்கரத்தையும் எங்களால் உணர முடிந்தது. அரைச் சந்திர வடிவில் எங்கள் மூன்று புறமும் பேரிரைச்சலுடன் நீர் வீழ்ந்து கொண்டிருந்தது.

இரைச்சல் தவிர வேறெதுவும் காதில் விழவில்லை.

கண்களைத் திறக்கவோ பேசவோ முடிய வில்லை. பேசினாலும் காதுகளில் விழவில்லை. ஒரே பிரமிப்பு - மனம் படபடத்தது.

இந்த ஒரு சந்தர்ப்பம்தான். இதை விட் டால் மறுபடி கிடைக்காது. கஷ்டப்பட்டுக் கண்களைத் திறந்தேன். நீர்வீழ்ச்சியை மூன்று புறமும் பார்த்தேன். என்ன வியப்பு...

விழும் நீரின் மேல் மற்றொரு வானவில். அந்த மாட்சிமை பொருந்திய இறைவனே அங்கு காணப்பட்டான். விழும் நீரின் அதிர்வால் நீரின் மேலுள்ள கப்பல் ஆடிக் கொண்டிருந்தது. ஐந்து நிமிடங்கள். இவ்வுல கையே மறந்தோம்.

கப்பல் மறுபடியும் தான் புறப்பட்ட இடம் நோக்கிச் செல்ல ஆரம்பித்தது. கரைக்கு வந்து விட்டோம். பறவைகளின் கூக்குரல்கள். வித்தி யாசமான சூழ்நிலை. வீசிய பலமான காற்றில் நனைந்த துணிகள் கூட மிக வேகமாகக் காய்ந்து விட்டன. எங்கள் அனுபவத்தை நினைத்து, நினைத்துப் பேச மறந்தோம்.

இரவு ஒன்பது மணிக்கு மேல் மற்றொரு பயணம்.

"Cave of the winds"

இப் பயணத்தில் இருபது பேர் கொண்ட குழுவிற்கு ஒருவர் தலைவராக இருந்து, நம்மை ப்ரைடல் ஃபால்ஸ் (Bridal falls) அருகே கால்நடையாக அழைத்துச் செல்கிறார். இப் பயணத்திற்கும் நமக்கு ரெயின்கோட், தொப்பி, ஒருவித செருப்பு வழங்கப்படுகிறது.

பாறைகளின் மேல் நடக்க வேண்டியிருப்ப தால் வழுக்காமல் இருக்க, 'சப்பல்' வழங்கு கிறார்கள். இவற்றையெல்லாம் அணிந்து, நீர் வீழ்ச்சியின் அருகே, மிக மெதுவாக நடந்து ஜாக்கிரதையாகச் சென்றோம்.

ஒரு சிறிய பாலத்தின் மேல் நடக்கும் போது, நீர்வீழ்ச்சியின் ஒரு இழை நம் மேல் விழுந்து மூச்சு முட்டச் செய்கிறது. இன்னும் சற்று மேலே போனால் பெரிய நீர்வீழ்ச்சியின் மையத்தில் குளித்து, மகிழவும் உதவுகிறார்கள்.

இந்த இரவு நேரத்தில் கனடா நாட்டின் உயரமான கட்டிடங்களிலிருந்து வண்ண விளக்குகளின் ஒளியை நீர்வீழ்ச்சியின் மேல் பீய்ச்சி அடிக்கிறார்கள். பார்க்க அழகோ அழகு.

நீர்வீழ்ச்சியின் மேல், ஆகாயத்தில் ஹெலி காப்டர் பயணிகளை ஏற்றி, வட்டமடித்த வண்ணம் காணப்படுவது விந்தையான காட்சி. எல்லாவற்றையும் பார்த்தபின், திரும்ப மன மின்றி, நாங்கள் தங்கிய ஓட்டல் வந்து சேர்ந் தோம். ஒரு நாள் 'ஈரி' ஏரியில் பொழுதைப் போக்கினோம்.

விண்ட் ஸர்ஃபிங், வாட்டர் டாக்ஸி முத லானவை அந்நாட்டு மக்களின் நீர் விளை யாட்டுக்கள், பொழுதுபோக்குகள்.

1901 ஆம் ஆண்டு 'Annie Edson Tylor' எனும் பெண்மணி, ஒரு பெரிய மூடிய பாரலில் அமர்ந்து, நீர்வீழ்ச்சியின் வழியே விழுந்து, பய ணித்து சாகசம் நிகழ்த்தியதாகக் கூறப்படுகிறது.

நயாகராவின் பேரிரைச்சல் இன்னும் என் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டேயிருக்கிறது.

— சுநிதா பசுபதி

பாதுஷா பொரித்தவுடன், புத்தகம் தைக்கும் ஊசியால், 5, 6 குத்துக் குத்திப் பாகில் போட்டால், உள்ளே பாகு இறங்கிச் சுவை கூடும். — ஆர். பார்வதி





தலைவலி

தலையாய வலி!

டாக்டர்
எஸ். எம். பாலாஜி

உலகில் வாழ்பவர்களில் 80 சதவிகிதம் பேர் அன்றாடம் தலைவலியுடனேயே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்கிற தகவல் உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? ஆனால் அதுதான் உண்மை!

ஒவ்வொரு மனிதரும் தம் வாழ்நாளில் ஒருமுறையேனும் தலைவலியை அனுபவித்திராமல் இருந்திருக்க வாய்ப்பே இல்லை. சாதாரணமாக வரும் இந்தத் தலைவலிக்கு டென்ஷன் தலைவலி, சைனஸ் தலைவலி, மைக்ரேன் தலைவலி, காய்ச்சல் தலைவலி என பல நூறு பெயர்களைச் சொல்லுவார்கள். ஆனால் இந்தத் தலைவலி எப்படி ஏற்படுகிறது?

பலர் தலைவலிகளால் அவதிப்பட்டு வந்த போதிலும் நோய்களின் அறிகுறிகளாக ஆரம்பித்துத் தொடரும் இந்தத் தலைவலியைப் போக்குவது பற்றி யாரும் அதிக அக்கறை செலுத்துவதில்லை. கடைகளில் கிடைக்கும் தலைவலி மாத்திரைகளை வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டு தலைவலி போய்விட்டது என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். இவ்வாறு செய்வதால் அறிகுறியாகத் தோன்றும் தலைவலியை வேண்டுமானால் தற்காலிகமாக நிறுத்தலாம், ஆனால் வந்துள்ள நோயை எவ்வாறு கண்டறிந்து குணமாக்குவார்கள்?

நோயாளிகளுக்கு வரும் அனைத்து விதமான தலைவலிகளைப் பற்றி நீண்ட காலமாக ஆராய்ச்சி செய்து பல உலக மாநாடுகளில் அவற்றை ஆதாரங்களோடு நிரூபித்திருக்கும் பல் மற்றும் முகச் சிரமைப்புத் துறை நிபுணர் பேராசிரியர் டாக்டர் எஸ்.எம். பாலாஜி





சர்வ தேச தலைவலி ஆராய்ச்சி சங்கத்தின் நிரந்தர உறுப்பினரும் கூட. தலைவலிக்காக தனியே மருத்துவமனையையே வைத்திருக்கிறார்! அவர் கூறுகிறார் –

"தலைவலிகள் யாருக்கு வேண்டுமானாலும், எந்த வயதில் வேண்டுமானாலும் வரலாம். முகத்தில் ஏற்படும் பல நோய்களுக்கெல்லாம் தலைவலியே அறிகுறியாக முதலில் தெரியும்.

பொதுவாக மிதமாகவும், அதிகமாகவும் வரக்கூடிய தலைவலிகளை இரண்டுவிதமாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று தலைக்கு உள்ளே உள்ள உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படுவது; இன்னொன்று தலைக்கு வெளியே ஏற்படுவது. தலைக்குள் உள்ள உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் தலைவலி ஏற்படுவதற்கும், தலைக்கு வெளியே உள்ள உறுப்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் தலைவலிக்



பிளந்தால் கூட வலி தெரியாது. ஆனால் அந்த மூளை உடலிலுள்ள அனைத்து பாகங்களின் வலிகளையும் உணர்ந்து கொள்கிறது. இத்தகைய மூளையைப் பாதுகாப்பதற்காக அதைச் சுற்றி மூன்று உறைகள் உள்ளன. இவற்றில் மூளை நீர் எப்போதும் இருக்கிறது. அதிர்வுகளினால் மூளை பாதிக்கப்படாமல் காப்பது இந்த மூளை நீர்தான். மூளை உறைகளுக்குள் இரத்த நாளங்கள், கபால நரம்புகள் ஆகியவை செல்கின்றன. இந்த இரத்த நாளங்கள்தான் மூளையின் நிணநீர் அழுத்தத்தை, சரியான விகிதத்தில் வைத்திருக்க உதவுகின்றன. உணர்வற்ற மூளையால் தலைவலி ஏற்படாதே தவிர, மூளை உறைகளுக்குள் செல்லும் இரத்தநாளங்கள், கபால நரம்புகளின் பாதிப்பால்



இந்தத் தடவை நீங்கள் பொங்கல் செய்யும் பொழுது ¾ பாகம் வெல்லம் போட்டு, ¼ பாகம் சர்க்கரை சேர்த்துச் செய்யவும். இதுதான் நிஜமான பொங்கல். பிறகு கடைசியாக பொங்கலை இறக்கி வைத்து, சிறிது துண்டு ஜாதிக்காயை நெய்யில் பொரித்துப் பொடி செய்து சர்க்கரைப் பொங்கலில் போட்டுக் கிளறினால், கோவில் சர்க்கரைப் பொங்கல் போல இருக்கும். 'பெருமாள் அமுது செய்த பொங்கல்'.

– சித்ரா ஸ்ரீதர்.

கள்தாம் நமது தலையானது வெறும் மண்டை ஓடாகக் காட்சியளிப்பதை மறைத்து உலக மகாப் பேரழகியாகவும், ஆணழகனாகவும் மனிதர்களைக் காட்டுகிறது. இது தவிர குரல் வளத்தை மேம்படுத்தவும், கபால எலும்பின் எடையைக் குறைப்பதற்கும் இந்தக் காற்றறைகளே உதவுகின்றன. இவற்றைச் சளிச் சவ்வுகள் சூழ்ந்து மூடியிருக்கும்.

நமது முகத்தில் கன்ன எலும்புகள், மூக்கு எலும்புகள், நெற்றி எலும்புகள், பொட்டு எலும்புகள் ஆகிய நான்கு இடங்களில் சைனஸ் உள்ளன. இந்த நான்கு இடங்களிலுமோ அல்லது ஏதாவது ஒரு இடத்திலோ நீர் தேங்கினால் அப்பகுதியில் உள்ள சளிச் சவ்வு வீங்கிக் கொள்ளும். இதுதான் சைனசிட்டிஸ் என்கிற மூக்கழற்சி நோய்.

சைனஸ் நோய்கள் அனைத்தும் தலைவலியை உண்டாக்கும். பொதுவாக சைனஸானது நோயாக மாறும் போது மூக்கிலிருந்து தான் பிரச்னை தெரியவருகின்றது. மூக்குத் துவாரங்களின் வழியாக நீர் வெளியேற முடியாமல் அடைப்பு ஏற்பட்டால் தானாகவே காற்றறைகளில் சைனஸ் படரும். ஜலதோஷம் பிடிக்கும். நாளடைவில் இது தாங்க முடியாத, எளிதில் தீர்க்க முடியாத நோய்களாக மாறி விடும்.

சைனஸ் இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் :

1. மூக்கடைப்பு இருக்கும், தும்மல் போன்றவை ஏற்படும்.

2. சூரியன் உதித்து மேலே வர வர வலியும் அதிகமாகிக் கொண்டே வந்து நண்பகலுக்குப் பிறகு வலி குறைய ஆரம்பிக்கும்.

3. சைனஸ் தலைவலி உள்ளவர்கள் கீழே குனிந்து எந்தப் பொருளையும் எடுக்க முடியாது. கீழே குனியும்போது உடனே தலைவலி அதிகமாக இருக்கும்.

4. ஒரு பக்கமாக சரிந்து படுத்திருக்கத் தோன்றும்.

5. கண் பார்வை தடுமாறும். பல் இறுக்கிக் கொள்ளும்.

6. பிடரியைத் திருப்பவே இயலாது.

7. கன்ன எலும்புக் காற்றறையின் ஒரு பகுதியில் சைனஸ் பரவியிருந்தால் அப்பகுதியில் வீக்கமும், சிவப்பும் தெரியும்.

8. பற்களிலும், மேல் தாடை கடைவாய்ப் பற்களிலும் வலி அதிகம் தெரியும்.

9. நெற்றி எலும்புக் காற்றறை, பொட்டு எலும்புக் காற்றறை போன்ற இடங்களில் நாம் தொட்டாலே துடிக்க வைக்கிற மாதிரி வலியுண்டாகும்.

காரணம்

• சளி அடைத்துக் கொண்டு அங்கேயே உலர்ந்து போகிறது. அங்குள்ள காற்று முழுவதுமாக உறிஞ்சப் படும்போது வெற்றிடம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. இதனால் தலைவலி வந்து பாடாய்ப்படுத்திவிடும்.

• தூசு போன்ற அலர்ஜிகள், உடலில் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் குறைதல் போன்றவற்றால் சளிச்சவ்வில் அழற்சி ஏற்பட்டு அதன் காரணமாக சைனசிட்டிஸ் ஏற்படுகிறது.

சளிச் சவ்வில் நீர் தேங்கியதும் சதைகள் வளர்ந்து விடும். இது தவிர, சில தூசுக்கள் மூக்கினுள் வரும் போது அதை ஏற்காத மூக்கு தானாகவே அடைத்துக் கொள்கிறது. இதனால் அவ்விடத்தில் ஒரு சதைக் கட்டி ஏற்பட்டு விடும். காற்றும், நீரும் வெளியேற முடியாத இந்த நிலையில் தலைவலி அதிகமாக இருக்கும். இங்குள்ள கட்டியைக் கரைத்துதான் சரிப் படுத்த வேண்டியிருக்கும்.

இத்தகைய நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள் முதலில் மூக்கை எப்போதும் தூய்மையாகவும், அடைப்புகள் இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பொருட்களை விலக்க வேண்டும். முடியாத பட்சத்தில் சிறப்பு நிபுணரை அணுகி தலைவலிக்கான காரணங்களை பரிசோதித்து அதற் கேற்ப தடுப்பு சிகிச்சைகளை கொள்ள வேண்டும்.

கண் நோயினால் ஏற்படும் தலைவலி

பார்வைக் கோளாறு காரணமாகவே பெரும்பாலும் அடிக்கடி தலைவலி வருகிறது.

சிலருக்குத் தொலைவிலுள்ள பொருட்கள் நன்றாகத் தெரியும். ஆனால், அருகேயுள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும் போது கண்களை வருத்திக் கொண்டு கண் கூசுவதைப் போல சுருக்கிப் பார்ப்பர். எழுத்துக்களோ, படங்களோ தெளிவாகத் தெரியாது. ஒரு குறிப்பிட்ட தொலைவில் வைத்தால்தான் எதையும் அவரால் படிக்க முடியும் என்ற நிலை ஏற்படும். இவ்வாறு இருந்தால் கண்களில் உள்ள லென்சின் திறன் குறைந்திருக்கிறது என்று பொருள்.

இக் குறையைச் சரிசெய்வதற்காக கண்களுக்கு சிரமம் தரும்போது மெல்லிய தசை

களும், நரம்புகளும் தேவையில்லாமல் இழுக்கப்படுவதால் தலைவலி உண்டாகும். இது தவிர, குளுக்கோமா எனப்படும் கண் அழுத்த நோய், எட்டப்பார்வை, கிட்டப்பார்வை, கண் எரிச்சல், கண்களில் நீர் வடிதல் ஆகியவற்றாலும் தலைவலி ஏற்படும். குழந்தை அடிக்கடி தலைவலி என்று சொன்னாலோ அல்லது கண் பார்வையில் மந்தம் ஏற்படுகிறது என்று சொன்னாலோ அதைக் கவனிக்க வேண்டும். எப்போதாவது அடிபட்டிருக்கக்கூடும். மண்டையோட்டிற்கும், மூளைக்கும் இடையில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

காது நோய்களால் தலைவலி

பெரும்பாலும் காதிலுள்ள உறுப்புகள் எதுவும் தலைவலியைத் தருவதில்லை. செவிமடல் வலியைத்தான் தரும். நோயின் இறுதிக் கட்டத்தில்தான் காதின் உட்பக்கக் காற்றறைகள் பாதிக்கப்பட்டு தலைவலி ஏற்படும்.

பற்களின் பாதிப்பால் ஏற்படும் தலைவலி

பொதுவாக பற்களில் சொத்தை இருந்து பல்வலி வந்தால் அந்த வலி தலைவலியாகவோ, காது வலியாகவோ மாற வாய்ப்பு உண்டு.

தாடையின் மேலும் கீழும் உள்ள பற்களை இயங்கச் செய்யும் தாடை மூட்டு விநோதமானது. வித்தியாசமானது. இந்த மூட்டுக்குள் இரண்டு அறைகள் உள்ளன. இவற்றை ஒரு தட்டு (டிஸ்க்) பிரிக்கிறது. கீழ்த்தாடையில் அல்லது மேல்தாடையில் பற்களில் சொத்தையிருந்து அதைப் பிடுங்கிவிட்டால் உணவு உண்ணும் போது கடித்துச் சாப்பிடுவதில் வித்தியாசப்படும். தாடையின் ஒரு பக்கத்தில் உள்ள ஒரு பல்லை மட்டும் பிடுங்கினால் பிரச்னையில்லை. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பற்களைப் பிடுங்கினால்தான் பிரச்னை. அதனால் சாப்பிடும்போது தாடைகளின் அசைவில் ஒழுங்கின்மை ஏற்பட்டு வலி எடுக்கும். தாடை மூட்டிலிருந்து தலையிலுள்ள சதைக்குள் செல்லும் நரம்பிற்கு ஆரிபுலோ டெம்போரல் நெர்வ் என்று பெயர். இந்த நரம்பிற்கு கிளை நரம்புகளும் உண்டு. தாடை மூட்டில் வலி இருந்தால் கிளை நரம்பிலும் வலி ஏற்பட்டு. தலைவலி வரும்.

சைனஸ் என்கிற காற்றறைகள் என்பது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றை சுத்திகரித்து இருதயத்திற்கு அனுப்புவதாகும். மேல் தாடையில் உள்ள கடைவாய்ப் பல்லின் வேர்களுக்கும், காற்றறைகளிலுள்ள எலும்புகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. மேல் தாடையில் சொத்தை ஏற்பட்டு அதனால் உண்டாகும் கிருமிகள் காற்றறைகளைத் தாக்கி சீழ்பிடித்தால் அதன் மூலம் தலைவலி வரும்.

• சைனஸ் அறுவை சிகிச்சைக்காக செய்யப்படும் சில அறுவை சிகிச்சைகள் பல்வலியை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு. நரம்பு வலிகள் என்பதை நியூரால்ஜியா என்பார்கள். நமது மூளையிலிருந்து நரம்புகள் முகத்தின் கண், காது, மூக்கு, பல் என்று பல பாகங்களுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. மின்சார வயர்கள் ஓரிடத்திலிருந்து பல பகுதிகளுக்குப் பிரிந்து செல்லும்போது பிரதான இடத்திலிருந்து அதற்கு இணைப்பு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அது மின் கசிவு ஏற்படாமல் எப்படி தடுக்குமோ அதுபோல மூளையிலிருந்து முகத்திலுள்ள பாகங்களுக்குச் செல்லும் நரம்புகளுக்கும் இணைப்பு உண்டு. அந்த இணைப்பில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் அது செல்லும் எல்லா இடத்திலும் வலி வரும். அதன் காரணமாக தலைவலியும் வரும்.

"ஹெர்ப்பஸ் வைரஸ்" என்பது நரம்புகளை பாதிக்கும் வைரசாகும். இது நரம்பில் உயிர் வாழக்கூடியது. கடும் வெயில் காலத்தில் இது தன் குணாதிசயத்தைக் காட்டும். அது எந்த இடத்தில் இருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் புண் வரும். புண் ஆறிவிடக்கூடியதுதான். ஆனால் அதனால் உண்டாகும் நரம்பு வலி தலைவலியாக மாறும். இதற்கு "ஹெர்ப்பஸ் நியூரால்ஜியா" என்று பெயர்.

18 வயதில் ஞானப்பல் முளைக்கும்போது, அது முளைக்கும் இடத்தைச் சுற்றியுள்ள சதைப் பகுதியிலெல்லாம் வலி ஏற்படலாம். ஞானப்பல் முளைக்க இடம் இல்லையென்றால் தாறுமாறாக முளைக்கும். அப்போது அது அருகிலுள்ள பல் நரம்பை அழுத்தி தலைவலியை உண்டாக்கும்.

ஞானப்பல் முளைக்கும் இடத்திலுள்ள சதையில் சீழ் பிடித்தால் அதனாலும் தலைவலி வரும்.

பல் செட் பொருத்தும் போது சரியாகப்



தோசை மாவை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்க மறந்து விட்டேன். விளைவு? மறுநாள் மாவு புளித்து வழிந்தது. மாவில் அரை தம்ளர் பாலை ஊற்றிக் கலந்து தோசை வார்த்தேன். அட! புளிப்பா? போயே போச்...!

— அருணா

என் பட்ஜெட்டுக்கு புறா கூண்டு மாதிரி ஏதாவது ஒரு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும்னு நினைச்சேன்









தனி வீடு வேண்டும் என்பது இனி என்றுமே கனவல்ல. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ இக்கனவை இப்போது நனவாக்குகிறது. நகர எல்லைக்குள்ளே இருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு என் பட்ஜெட்டுக்குள்ளும் அடங்குகிறது. நகரின் மிக அழகான இடத்தில் அழகுற அமைந்திருக்கும் என் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வீடு தினமும் என் உள்ளத்திற்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒரு ரம்மியமான அமைதியை கொடுக்கிறது.

இதில் கூடுதல் சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் ப்ளாட்டுகளைப் போலின்றி என் மனைவி சிறு செடிகள், மரங்கள் போன்றவற்றையும் வளர்க்க முடியும். போக்குவரத்து நெரிசல் பயமின்றி என் குழந்தைகள் வீட்டுக்கு வெளியே விளையாட போதுமான இடம் உள்ளது. ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் அங்கமான ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிமிடெட் திட்டமிட்டு செயலாக்கி முடித்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் இக்குழுமத்தின் நிலையான தரம் நம்பிக்கைக்கு ஓர் சிறப்பான சான்றாக விளங்குகிறது.

ஆனா தனி வீடு வாங்கும் என் ஆசையை நிறைவேற்றியது



வெற்றிகரமாக ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ் அளித்தவர்களின்

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

இப்பொழுது ரூ.7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள்.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 7.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள். ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60x40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 7.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.

750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம். செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம் 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

ஷாப்பிங் வசதி ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்குள்ளே மிக விரைவில் நவீன ஷாப்பிங் வளாகம் நிறுவப்பட உள்ளது. வீட்டு உபயோக பொருட்கள் மளிகை மற்றும் இதர பொருட்கள் இங்கேயே கிடைக்கும்.

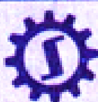
M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.
உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸா பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு
140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல். ஐ. சி, ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் ஹெச்.டி.எஃப்.சி ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

TION PLAN

Anugrah / 2842 RR

எங்களது வங்கி குளோபல் ட்ரஸ்ட் வங்கி — **Visit us at: www.sreevatsa.com**



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043. இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ் SRIVATSACO, Email:sreevatsa@eth.net,
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-422-5953149, 5960270, 5957953, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032. Email:sreevatsa@vsnl.com
மும்பாய்: திரு. ஜி ஜி பாரதன் ப்ளெஸ்ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1, திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம் 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 400 071 இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5270025 (வீடு).

பொருந்தாவிட்டால் தாடை மூட்டு பாதிக்கப் பட்டு, சமநிலையிழந்து நரம்பு வலி, தலைவலி வரும்.

மூளை நோயினால் ஏற்படும் தலைவலி

• மூளையின் உறையில் ஏற்படும் நோய்கள்

• மூளைக்கட்டி, மூளையில் சீழ்க்கட்டி, இரத்தக் கட்டி, இரத்தக் கசிவு, நீர்க்கோர்த்தல் போன்றவற்றால் தலைவலி ஏற்படும்.

இத்தகைய காரணங்களால் ஏற்படும் தலைவலியுடன் வாந்தி, மயக்கம் போன்ற அறி குறிகள் இருக்கும். இருமும்போதும், தும்மும் போதும் இது அதிகமாகும்.

• மூளைக் கட்டி இருக்கும் போது ஏற்படும் தலைவலியை அறிந்து கொள்வது சுலபம்.

1. தலைவலி தொடர்ச்சியாக இருக்கும். தலைவலியுடன் வாந்தி வரும்.

2. கண்ணில் பூச்சி பறப்பது போல் இருக்கும்.

3. வலி வரும் போது மட்டும் கண் தெரியா மல் இருக்கும். மூளைக் கட்டியின் காரணமாக இவ்வாறு ஏற்படுவது உண்டு. இவ்வாறு இருந் தால் உடனடியாக தலைவலிக்கான சிறப்பு மருத்துவரை அணுகுவது நலம்.

மைக்ரேன்

மிகவும் அதிகமாகக் காணப்படுகிற தலை வலிகளில் ஒன்று மைக்ரேன் எனப்படும் ஒற் றைத் தலைவலி. இந்தத் தலைவலி ஒரு பக்க மாக ஆரம்பிக்கும். இது ஆண்களை விட பெண்களுக்கே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. மைக்ரேன் தலைவலியை ஒற்றைத் தலைவலி என்று பொதுவாக அழைத்தாலும் இரு பக்கங் களிலும் கூட தலைவலி ஏற்படும்.

ஆரம்பிக்கும் போது இந்தத் தலைவலி விட்டு விட்டு வரும். பின்னர் அரை மணி முதல் சில மணி நேரங்களுக்கு இருக்கும். இத னுடன் குமட்டல், வாந்தி, சோர்வு, பசி யின்மை ஆகியவை காணப்படும். தலைவலி யின் தன்மை மிக அதிகமாக இருக்கும். இந்த வலி எப்போது வரும், எவ்வளவு கடுமையாக இருக்கும், எத்தனை முறை வரும் என்று முன் கூட்டியே சொல்லிவிட முடியாது. ஆனால் இந்தத் தலைவலி வரப் போகிறது என்பதற் கான சில அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

• கண்களுக்கு முன்னால் ஒளிக்கீற்றுகள் தெறித்தோடுவது போலத் தோன்றும்.

• பார்வையில் வேறுபாடுகள் தோன்றும்.

இவை ஒருசில அறிகுறிகள்தான். இவ்வாறு அனைவருக்கும் அறிகுறிகள் தோன்றும் என்றும் பொதுவில் சொல்லி விடவும் இய லாது.

காரணம்

ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

முதலாவது காரணம் மூளை இயக்கத்திற் குத் தேவைப்படுகிற செரட்டோனின் என்ற ஹார்மோன் போதுமான அளவு மூளைக்குக் கிடைக்காததே ஆகும். அடுத்தது, இரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் முதலில் இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி பின்னர் விரி வடைந்து மாறுவதால் இரத்த ஓட்டம் ஒரு சமநிலை இல்லாமல் மிக அதிகமாகவும், மிகக் குறைவாகவும் பாய ஆரம்பிப்பதால் இந்தத் தலைவலி ஏற்படுகிறது.

தலைவலி ஆரம்பித்த உடனேயே தலை வலியுடன் டென்ஷன் மற்றும் வாந்தி போன் றவை ஏற்பட்டு, கபாலமே பிளப்பது போல விண் விண்ணென்று அதிர்வது போல தலைவலிக்கும்.

பொதுவாக ஒற்றைத் தலைவலி உள்ள நபரின் இரத்த ஓட்டம் 20 முதல் 40 சதவிகிதம் வரை குறைந்து காணப்படும்.

• பெற்றோர் யாருக்காவது இருந்தால் குழந்தைகளுக்கு வர வாய்ப்பு உண்டு.

• மன நெருக்கடி மற்றும் ஆளுமை காரண மாக அதாவது, சாதாரண விஷயங்களுக் கெல்லாம் கவலைப்படுபவர்களும், அதிகமான மன உளைச்சலில் அவதிப்படுவோருக்கும் இத் தலைவலி வந்து விடுகிறது.

அதிக தூக்கம், தூக்கமின்மை, அதிகமான களைப்பு ஆகியவையும் ஒற்றைத் தலைவலிக் குக் காரணம்.

• கொழுப்புப் பொருட்கள் சாப்பிடுவதா லும், காலம் தாழ்த்தி உண்ணுதல் அல்லது உணவு உண்ண மறந்து விடுவதாலும் இத் தலைவலி வருகிறது.

• அதிக வெப்ப நிலை, காற்றில் ஈரப்பதம் குறைவாக இருத்தல், பருவநிலை அடிக்கடி மாறுதல், தலையில் அடிபடுதல், விட்டு விட்டு எரியும் விளக்குகள், குழல் விளக்குகள் போன் றவை ஒற்றைத் தலைவலியை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்.

• மாதவிலக்கு சமயங்களில் ஹார்மோன்



எள்ளை வறுத்துப் பொடி பண்ணி வைத்துக் கொண்டால் எந்தப் புளிக் குழம்பு என்றாலும் ஒன்றிரண்டு ஸ்பூன் போட்டுச் செய்தால் புளிக்குழம்பு மணமாக இருக்கும்.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்.

களின் மாறுதல் காரணமாகவும், கருத்தடை மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதாலும் பெண்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி வருகிறது.

• சில வேளைகளில் தாங்கள் புறக்கணிக்கப்படுவதாக கருதுபவர்கள் இத்தகைய கொடுமையான தலைவலிக்கு ஆளாகிறார்கள்.

• பூக்களின் வாசனைகள் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாதவர்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி வந்து விடும். வெண்ணெய், புகை பிடித்தல், தலையில் அடிபடுதல், பசி போன்றவையும் ஒற்றைத் தலைவலி வருவதற்கான காரணங்கள்.

• இளம் வயது ஆண்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி கண்ணைச் சுற்றி ஆரம்பிக்கிறது. இதை கொத்துத் தலைவலி என்றும் கூறுவர். இரவு நேரத்தில் ஆரம்பிக்கும் இத் தலைவலியின் போது மூக்கில் நீர் ஒழுகுதல், கண் சிவத்தல் போன்றவை ஏற்படும்.

இத்தகைய தலைவலி இரண்டு முதல் எட்டு வாரங்களுக்கு தொடர்ச்சியாக காணப்பட்டு பிறகு மறையும். சில மாதங்கள் கழித்து மீண்டும் இத் தலைவலி வரும்.

• கழுத்து எலும்பின் இறுக்கம் காரணமாக கழுத்துப் பிடரியில் அதிகமாக தலைவலி காணப்படும். இரு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுபவர்களுக்கு இது அதிகமாக வருகிறது.

• இரத்தக் கொதிப்பு நோய் உள்ள பெரும்பாலோருக்கு அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டு எழும்போது ஒற்றைத் தலைவலி இருக்கும்.

• காய்ச்சல், சிறுநீரகம் செயலிழந்து போதல் ஆகியவற்றாலும் ஒற்றைத் தலைவலி வருகிறது.

பொதுவான தலைவலி எச்சரிக்கைகள்

ஒற்றைத் தலைவலி தவிர சில தலைவலிகள் வந்தால் முகத்தில் ஏற்படும் நோய்களைத் தவிர வேறு என்னென்ன நோய்கள் வருகின்றன என்பதைப் பார்ப்போம்.

இளம் பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதவிலக்கின் போதும் அல்லது மாதவிலக்கு வரும் முன்பும், வந்த பின்பும் தலைவலி வரும். நடுத்தர வயதைக் கடந்த பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயத்தில் தலைவலி நிற்கும். இதற்குக் காரணம் அவர்களுக்கு அந்தப் பருவத்தில் தான் மனதளவில் அதிகக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. உடலளவில் ஈஸ்ட்ரோஜென் குறைதல், இயலாமை, எரிச்சல் போன்றவை அதிகளவில் ஏற்பட்டு தலைவலியாக முடிகிறது.

நடுத்தர வயது ஆண் ஒருவர் வெளியே சென்று திரும்பும்போதெல்லாம் அடிக்கடி தலைவலி வருகிறது என்றால் அவர் உடனடியாக மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நாற்பது வயது கடந்த நிலையில் முதல் தடவையாக தலைவலி ஆரம்பிக்கிறது என்றாலோ, கண்ணுக்குள் இரத்தம் பாய்வது போலிருந்தாலோ அவசியம் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். நரம்புத் தளர்ச்சியின் காரணமாகவோ, அல்லது இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைவு ஏற்பட்டாலோ இத்தகைய தலைவலிகள் தோன்றும். நீரிழிவு நோயின் காரணமாக தலைவலி ஏற்படுவதில்லை.

சிலர் தலைவலியானாலும், காய்ச்சலானாலும் அல்லது வேறெந்த பிரச்னையானாலும் உடனடியாக மாத்திரை போட்டுக் கொள்ளும் பழக்கம் வைத்திருப்பார்கள். இத்தகைய மாத்திரைகள் வலிகளை மட்டும் நிறுத்துமே தவிர தலைவலிக்கான காரணங்களை மாற்றாது என்பதை இவர்கள் உணர்ந்து கொள்வதில்லை. இதன் காரணமாக தலைவலியும் வந்து, வயிற்றுப் புண், இரத்தக் குழாய்களில் அடைப்பு, சிறுநீர்க் குழாய்களில் அடைப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தி விடும். ஆகவே மாத்திரைகள் போடும் முன்பு தலைவலிக்கான சிறப்பு மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம்.

நாம் உண்ணும் உணவினால் கூட தலைவலி ஏற்படும்.

அமினோ ஆசிட் உள்ள உணவுகள், சாக்லேட், விலங்குகளின் ஈரல், சிறுநீரகம் போன்றவற்றை அதிகம் உண்ணுதல், மது வகைகள், தயிர், வினிகர், யோகர்ட், பாலாடைக்கட்டி, ஆரஞ்சு போன்ற சிட்ரஸ் பழங்கள், வெங்காயம், பால் பொருட்கள், கொழுப்பு உணவுகள், அதிகளவு காப்பி குடித்தல், பான்பராக் போடுதல், கடல் வாழ் உணவு ஆகியவற்றை அளவுக்கு அதிகமாகவோ அல்லது அவை ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தும் பட்சத்திலோ தலைவலி வந்து விடும்.

சிலருக்குக் குளிர்ச்சியான ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டவுடனேயே தலைவலி அதுவும் ஒற்றைத் தலைவலி வந்து விடும்.

மேலே சொன்ன காரணங்கள் மட்டுமில்லை. நமது மனம் ஈடுபடாத எதைச் செய்தாலும், அல்லது நாம் அப்போது விரும்பாத நபரையோ பொருட்களையோ பார்த்தால் கூட தலைவலி வந்து விடும்.

இப்படிப்பட்ட தலைவலிகள் வரும் முன்பே பாதுகாத்துக் கொள்வது நல்லது. அதையும் மீறி இப்படி யாருக்காவது தலைவலித் தொல்லைகள் அதிகமிருக்குமானால் அவர்கள் உடனடியாக தலைவலிக்கான சிறப்பு மருத்துவரிடமோ அல்லது திறமையான மருத்துவ நிபுணரிடமோ ஆலோசனையும், தேவைப்பட்டால் எக்ஸ்ரே, ஈ.சி.ஜி., ரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை போன்றவற்றையோ செய்து கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எப்போதும் தீராத் தலைவலிதான்."

'மெகா சீரியல்' – பெயருக்கேற்ப ஒரு அளவில்லாமல், அர்த்தமில்லாமல் நீண்டுகொண்டே போகும் தொலைக்காட்சித் தொடர்கள். இவை நாளுக்கு நாள் புதிது. புதிதாக தொடங்கப்பட்டு மக்களை பெரிதளவில் பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இதனை பார்க்காவிட்டால் தலைவெடித்துப் போகும் என்ற நிலை பலரிடம் உருவாகியிருப்பதால் பல குடும்பங்களின் நடைமுறை வாழ்க்கையில் இதில் வரும் நிகழ்ச்சிகளையும், கதாபாத்திரங்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது. இத்தகைய நிலை உருவாக காரணமாக உள்ள மெகா தொடர்களைப் பற்றி இங்கு சிலர் விவாதிக்கின்றனர்.



'மெகா'

திருமதி. கமலா சுப்பிரமணியன் – இல்லத்தரசி

"தொலைக்காட்சியில் தொடர்களைப் பார்ப்பது மிகவும் சுவாரசியமான விஷயம் – அந்தத் தொடர்கள் சிறியதாக, சுவையானதாக கிரிஸ்ப்பாக இருக்கும் வரை. இதே தொடர்களை நீட்டி மாதக்கணக்கிலும், வருடக்கணக்கிலும் கொண்டு போகும் போது அவற்றின் மேல் வெறுப்புதான் ஏற்படுகிறது.

சில வருடங்களுக்கு முன் தொலைகாட்சியில் பதிமூன்று வாரங்களுக்கென 'இரயில் சிநேகம்', 'ஸ்வர பூஷணி' 'ஸ்வரராக சுதா' போன்ற தொடர்கள் வந்தன. அவற்றை நான் வீடியோ டேப்பில் பதிவு செய்து வெளிநாட்டில் உள்ள என் மகனுக்கும், மகளுக்கும் அனுப்புவேன். ஆனால் இன்று இவ்வாறு நீட்டிக் கொண்டே வரும் தொடரில் கதை எங்கே என்று தேட வேண்டியிருக்கிறது.

கதையை ஆரம்பித்து முடிப்பதற்குள் அதில் பங்கேற்கும் கதாபாத்திரம் குறிப்பாக கதாநாயகி மற்றும் இதர நடிகைகள் உடல் பெருத்து உருதெரியாமல் மாறி விடுகின்றனர். இன்னும் சில தொடர்களில் வினோதமாக பங்கேற்கும் நடிக நடிகையர்களே மாறி விடுகின்றனர். இதனால் கதாபாத்திரமாக அவர்களை நினைக்க முடிவதில்லை. வெறும் நடிப்புதான் என்று வெட்ட வெளிச்சமாகிறது. மேலும் சில நடிக நடிகையர்கள் பல தொடர்களில் நடிப்பதால், கதாபாத்திரத்துடன் அவர்களை இணைத்து நம் மனம் ஒன்றிப் பார்க்க முடிவதில்லை.

இவையெல்லாவற்றையும் தாண்டி ஏன் அவற்றைப் பார்க்கிறோம்? சுவையான தொடர்கதையைப் படிக்கத் தொடங்கிய பிறகு அது சுவாரசியமில்லாமல் போனாலும் முடிவு தெரிய தொடர்ந்து படிக்கிறோமல்லவா? அதே நிலைதான். இதே தொடர்களை வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் என்ற முறையில் மாதம் ஒரு சீரியல் என எடுத்தால் பார்ப்பவர்களுக்கும் சுவாரசியமாக இருக்கும், எடுப்பவர்களுக்கும் புதிய கருத்துக்களும், கதைகளும் தோன்றும்.

ஆறு மாத காலம் நான் அமெரிக்காவிற்குச் சென்று திரும்பி வந்த பிறகும் தொடரில் பெரிதும் முன்னேற்றமில்லாததால், விட்டு விட்டு பார்க்கத் தொடங்கியிருக்கிறேன். புதிய தொடர்கள் எதையும் பார்ப்பதில்லை. இருப்பதை பார்த்து முடித்தால் போதும் என்று மனம் வெறுத்து விட்டது. இந்த நிலை மாற வேண்டும். அப்போதுதான் தொலைகாட்சியினை பொழுது போக்கிற்காக பெரிதளவு நம்பியிருக்கும் என் போன்றோருக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்படும்."

தொடர்கள் சாதனையா? சோதனையா?

திரு. சித்தார்த் – பொறியாளர்



"ஏறக்குறைய பதினைந்து இருபது வருடங்களாக தொலைகாட்சியில் தொடர்கதைகளை பார்த்து வருகிறோம். ஆரம்ப காலத்தில் பதிமூன்று பிரிவுகளில் எடுக்கப்பட்டு வந்த தொடர்களில் கதாசிரியருக்குப் பெரும் பங்கு இருந்தது. பதிமூன்று பிரிவுகளில் கதை எப்படி ஆரம்பித்து, எவ்வாறு முன்னேறி, முடிய வேண்டும் என்ற தெளிவு இருந்தது. அதற்கேற்ப கதாபாத்திரங்களுக்குப் பொருத்தமான நடிக நடிகையர் தேர்வுசெய்யப்பட்டு திறமையுடன் எடுக்கப் பட்டதால் அந்நாளில் வந்த பல தொடர்கள் மனதை விட்டு அகலவில்லை.

அதோடு ஒரு பாகத்தில் சொல்லப்பட்ட கதையை மனம் கிரகித்துப் புரிந்து கொள்ள ஒரு வார கால இடைவெளி இருந்தது. ஆனால் இன்று பல தொலைகாட்சி சானல்கள் வந்து விட்டன. அதில் வரும் மெகா சீரியல்கள் கணக்கிலடங்காதவை. ஆரம்பிக்கும் போது ஒரு கருத்துடன் தொடங்கி அதை நீட்டி கதை எங்கே என்று தேடுமளவிற்கு தரமில்லாமல் போய் விடுகிறது. இதில் பல கதாசிரியர்களின் நாவல்கள் தொடர்களாக எடுக்கப்படும்போது, மூலக்கதையின் மதிப்பு குலைந்து போகிறது. பல தொடர்களில் நடிக நடிகையர்கள், ஏன் கதையை இயக்கும் இயக்குநர்களே மாறி விடுகின்றனர்.

அப்போது 'மெகா சீரியல்களே' வரக் கூடாதா என்று பலர் நினைக்கலாம். ஓரளவிற்கு நல்ல கதையை திறமையாக திர்மானித்துக் கொண்டு அதிகபட்சமாக ஐம்பது வாரங்களில், வாரம் ஒருமுறை என்று மதிய வேளைகளில் ஒளிபரப்பலாம். இதனால் வீட்டில் இருக்கும் பெண்மணிகளுக்கு ஒரு மாறுதல் கிடைக்கும்.

மாலை வேளைகளில் கணவனும், குழந்தைகளும் வீடு திரும்பும் நேரத்தில் இத்தகைய தொடர்களை ஒளிபரப்பக் கூடாது. இதனால் கணவன் – மனைவியிடையே பேச்சுப் பரிமாறல், விருந்தினர்களை வரவேற்பது, நண்பர்களுடன் தொலைபேசியில் உரையாடுவது போன்ற பல முக்கிய நிகழ்ச்சிகள் நின்று போய் விட்டன.

மாலை வேளைகளில் வரும் தொடர்களில் நல்ல கருத்தோ, நகைச்சுவையோ மேலோங்கியிருக்க வேண்டும். அவை கட்டாயம் பதிமூன்று பாங்களில் முடிந்து விட வேண்டும். இன்று வரும் தொடர்களில் ஸ்பான்சர்களின் ஆதிக்கம் நிலவுகிறது. இந்த ஸ்பான்சர்களை ஆதரிப்பது தொலைகாட்சியினை பார்க்கும் நேயர்கள்தான். எனவே தரமற்ற மெகா சீரியல்களை பார்ப்பதில்லை என்று நாம் முடிவெடுத்தால், சங்கிலித் தொடராக ஸ்பான்சர்கள் தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்து நல்ல தொடர்களை தயாரிப்பாளர்கள் எடுப்பார்கள்."

திருமதி. பார்கவி – இல்லத்தரசி



"தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகளை நாம் ஏன் பார்க்கிறோம்? ஒரு மன மாறுதலுக்காகத்தான். வேகமான வாழ்க்கையில், பலவித பிரச்னைகளுடன் உழன்று

கொண்டிருக்கும்போது மன இறுக்கம் குறைய தொலைகாட்சியினை பொழுதுபோக்கிற்காகப் பார்க்கிறோம்.

ஆனால் இன்று தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதால் மனம் மகிழ்ச்சியடைகிறதா? இலேசாகிறதா? என்றால் இல்லை என்ற பதிலே கிடைக்கும். எல்லா சானல்களிலும் குடும்பத் தொடர் என்ற பெயரில் ஒரே உணர்ச்சிமயமான காட்சிகள், அழுகை ஆகியவையே. அதோடு மிகக் கொடுமையான மாமியார், அவளைச் சற்றும் எதிர்க்காத அடங்கிப் போகும் மருமகள் போன்ற கதாபாத்திரங்களை சித்தரிக்கின்றனர்

இன்று மாமியார்- மருமகன் இரண்டு ஜெனரேஷன்களும் நன்கு படித்தவர்களே. யாரும் மூடத்தனமாக நடந்து கொள்வதில்லை. தொடர்களில் பிரச்னைகள் பலவற்றை உணர்ச்சிமயமாகக் கையாளுவதால், பொழுது போக்கிற்காக பார்க்கத் தொடங்கிய நாம் நம் பிரச்னைகளை தொடரில் வரும் பிரச்னையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மேலும் குழம்புகிறோம்.

ஒரு தொடரில் மிகவும் முற்போக்காக, யாரையும் மதிக்காமல், அடங்காத பெண்ணாக விளங்குபவள் தன் வாழ்வில் சாதித்ததாக காட்டுகின்றனர். இதைப் பார்த்தால் பல இளம்பெண்கள் நாம் ஏன் அடக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்க மாட்டார்களா? சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஒரு குடும்பத்தினர் மற்றொரு குடும்பத்தைப் பழிவாங்குவதாகக் காட்டுகின்றனர். இவையெல்லாம் இளைய சமுதாயத்தினரை நல்ல ஆரோக்கியமான பாதையில் நடத்திச் செல்லுமா?

இந்தத் தொடர்களில் வரும் கதாபாத்திரங்களைப் பார்த்து இப்படி ஐடியலிஸ்டிக் கணவனாக, மனைவியாக, மாமியாராக, மருமகளாக, மகனாக, மகளாக நமக்கு அமையவில்லையே என்று நினைத்துத் தங்கள் வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிக் கொண்டுள்ளவர்கள் பலர் உள்ளனர்.

இவற்றையெல்லாம் விட்டு நல்ல கருத்துக்களை வலியுறுத்தும் கதைகளை மனதுக்கு இரம்மியமாக, நகைச்சுவை உணர்வுடன் சிறியதாக, கலையானதாக எடுத்து ஒளிபரப்ப வேண்டும். பணக்காரர் ஒருவரின் வீட்டின் முன் கசாப்புக் கடை தொடங்கி அவனை தொல்லைப்படுத்தி. அதனால் எவ்வாறு அவனது தொழிற்சாலையினால் கிராமத்து ஏரி மாசுபட்டு மக்கள் அவதிப்படுகின்றனர் என்பதை விளக்கி ஒரு நாடகம் வந்தது. பதினைந்து இருபது நிமிடங்களில் நல்லதொரு கருத்தை எவ்வளவு அழகாக வலியுறுத்தியிருக்கிறார்கள் என்று மனம் வியந்தது!

அத்தகைய தொடர்கள் வர வேண்டும். இதனால் நம் பொன்னான நேரம் மட்டுமல்ல, விலைமதிப்பில்லாத நம் உணர்ச்சிகளும் விரயமாகாமல் பாதுகாக்கப்படும்!''



திரு. ஜெ. ராகவன் – (தலைமை பொறியாளர் – ரயில்வே துறை – ஓய்வு)

''இப்போதெல்லாம் குடும்பப்பாங்கான மெகா தொடர்கள் என்ற பெயரில், சின்னத் திரையில் தயாரிப்பாளர்கள் ஒளிபரப்பும் கதைகளைப் பார்க்கவே சங்கடமாக இருக்கிறது! இன்றைய சமூகத்தில் இணைந்த குடும்பம், அதாவது கூட்டுக் குடும்பம் என்ற அமைப்பைப் பார்ப்பதே அரிது! ஆனால் இந்தத் தொடர்களில் அதுதான் வேட்டையாடும் களம்.

போகட்டும் – அதில் வரும் மாமியார்கள்? மருமகளாக உருவாகி வரும் பெண்கள்? நம்பவே முடியாத பாத்திரங்கள் இவை! கம்ப்யூட்டர் முன்னால் மெல்ல விரலை வைப்பவள் இன்றைய சமுதாயத்து மருமகள். ஆனால் தொடரில் வரும் மாமியார் அவள் கை விரல்களை தோசைக் கல்லில் சுடச்சுட வைத்து அனுபவிக்கிறாள்!

நல்ல உயர் படிப்புக்கேற்ற நல்ல சம்பளமும் வாகன வசதியுமாக வாழ்பவர்கள் இன்றைய மருமகளான பெண்கள். ஆனால் தொடரிலோ மாமியார் அவளை மிருகத்தை அடைப்பது போல் கூண்டில் அடைக்கிறாள்! நிஜ வாழ்வில் கூட்டுக் குடும்பமானாலும் மாமனார் சொல்படி நடந்து புத்திசாலித்தனமாக நல்ல பெயர் வாங்கிக் கொள்கின்றனர் மருமகள்கள். ஆனால் மெகா தொடர்களில் மருமகள் மாமனாரையோ, மைத்துனரையோ சுண்டுவிரலில் சுருட்டி ஆட்டிப் படைக்கிறாள்.

இவ்வாறு நிஜ வாழ்க்கைக்கு சற்றும் பொருந்தாத பாத்திர அமைப்புகளையும், காட்சிகளையும் உருவாக்கி, கண்ணீர் வர வழைக்கும் இந்த மெகா தொடர்கள் இந்த போலித்தனத்தால் சமுதாயத்தைக் கெடுக்கும். எங்கள் குடும்பம் பெரிசு – நான்கு மகன்கள் – ஒரு மகள் – மருமகன் – மருமகள்கள் – பேரக் குழந்தைகள் எங்கள் வாழ்வில் எந்தச் சிக்கலும் இல்லை. இதுபோன்ற குடும்பங்கள் ஏன் இந்தத் தயாரிப்பாளர்கள் கண்களில் படுவதில்லை. கண்ணீருக்குத்தான் முதல் இடமா?''

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

இராமாயணமும் மகாபாரதமும் சுவாரஸ்யமாகத்தானே இருக்கிறது!

'மெகா சீரியல்கள்' மற்றும் சின்னத்திரை தொடர்கள் பற்றிய நம் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கிறார் திரு. பி கைலாசம். (மின்பிம்பங்கள் — தயாரிப்பாளர்)

கேள்வி : சினிமாவில் பார்க்கும் காட்சிகளைப் பொழுதுபோக்காக எடுத்துக் கொண்ட மக்கள் சின்னத்திரையில் வரும் கதாபாத்திரங்களையும், கதையையும் தங்கள் வாழ்க்கையுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கின்றனர். வீட்டுக்குள் வந்து விட்ட சின்னத் திரையில் அழுத்தமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய யதார்த்தமில்லாத கதையையும், கதாபாத்திரங்களையும் இத் தொடர்கள் உருவாக்குவது சரியா?

"சினிமா 'எக்ஸ்கேபிஸம்' என்றும் சின்னத்திரை வீட்டில் மக்களுடன் ஒன்றி விட்டதால் 'எஸ்கேபிஸம்' இல்லை என்றும் சொல்லும் கருத்தை நான் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன். இரண்டும் ஒரே மாதிரி மீடியம்தான்.

சினிமாவில் வாழ்க்கையை ஒட்டிய நடப்புகளை காட்டி பல படங்கள் வந்திருக்கின்றன. வாழ்க்கைக்கு முற்றிலும் அப்பாற்பட்ட படங்களும் வந்திருக்கின்றன. அதே நிலைதான் சின்னத்திரையிலும். சினிமாவாக இருந்தாலும் சின்னத்திரையாக இருந்தாலும் அந்த படைப்பை படைப்பவர்கள் வாழ்க்கையில் ஆங்காங்கே எட்டிப் பார்த்த சம்பவங்களின் வெளிப்பாடுதான் இருக்கும். அதற்கு மக்களின் 'ரியாக்ஷன்' என்ன என்பது மிக முக்கியமான ஒன்று.

எங்கள் 'மின் பிம்பங்கள்' படைப்பில் வாழ்க்கையில் நடக்கிற நடப்புகளை Slices of Life ஐ ஜீவனோட காட்டுகிறோம். சின்னத்திரை வாழ்க்கையின் பிரதிபலிப்பு என்பதாலேயே 'மின் பிம்பங்கள்' என்ற பெயரே உருவானது. அதனால் ஒரு கதாபாத்திரத்தை உருவாக்கும் போது அப் படைப்பு மக்கள் மனதை எந்த அளவு பாதிக்கும் என்பதை மனதில் கொண்டுதான் செயல்பட வேண்டும். ஒரு 'சாடிஸ்ட்' கதாபாத்திரத்தைக் கூட கூடியவரை இலை மறை காய்மறைவாகத்தான் காட்ட முயல்கிறோம்.

ஆனால் இவற்றைப் பார்க்கிற மக்கள் ஒரு கருத்தை மனத்தில் தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தொலைகாட்சித் தொடரில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் 'சித்தரிக்கப்பட்டவை'. அவற்றை ஒரு ரயில் பயணத்தில் சந்திக்கும் சம்பவங்கள், அனுபவங்கள் போல்தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மக்களின் வாழ்க்கையில் உருவாகும் ஏக்கங்களும் பிரச்னைகளும் சின்னத்திரை கற்றுக் கொடுத்து உருவாக்கக்கூடியது என்பதை நான் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டேன். இன்று சமூகத்தில் அநேகம் பேர் படித்தவர்களே! அதனால் எதை எடுத்துக் கொள்ளணும், எதை விட வேண்டும் என்பது மக்களுக்கு நன்றாகத் தெரியும். சிந்தித்து

நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவர்கள் தான்!"

கே : "இன்றைக்கு எந்த சானலைத் திருப்பினாலும் மெகாதான். எந்தத் தொடரை எடுத்தாலும் தேவைக்கு அதிகமாகவே இழுக்கறாங்க. எந்தக் கதையையும் சாராம்சத்தோட சுருக்கமாகச் சொல்ல முயற்சி செய்வதில்லை. ஏன்? மெகா பண்ணினால்தான் ஜெயிக்க முடியுமா?"

"ஐம்பத்திரண்டு வாரங்கள் - இருநூற்றி ஐம்பது நாட்கள் ஒரு கதாபாத்திரத்தின் வாழ்க்கையைச் சொல்லும் போது அதன் வெவ்வேறு கோணங்களை நிலைகளை ஆராயும் போது கதையை நல்ல முறையில் எடுத்துச் சொல்ல வாய்ப்பிருக்கிறது. ஒரு மனிதனின் உணர்வுகளை பத்துப் பதினைந்து வார்த்தைகளில் விளக்கி வர்ணித்து விட முடியாது. ஒரு இருபத்தி நாலு வயதுப் பெண்ணையோ ஆணையோ கதாபாத்திரமாக படைக்க அவர்கள் வாழ்ந்த 24 வருடங்களின் இரவு - பகல் அனுபவங்களை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

'மெகா' பண்ணும் போதுதான் அவர்கள் சந்தித்த நல்லவை, கெட்டவை முழுதாக எடுத்துச் சொல்வது சாத்தியம். ஆனால் அதற்காக கதாபாத்திரத்தை ஆராய்ந்து செய்யாமல் அடுத்தடுத்து சம்பவங்களை மாத்திரமே சொல்லிக் கொண்டு போனால் கதை சவ்வென இழுப்பது போலத்தான் தோன்றும். ஆனால் கதாபாத்திரத்தின் வாழ்க்கையை அழகாக இணை கதாபாத்திரங்களுடன் இணைத்து பவர்ஃபுல்லாக எடுத்துக் கூறினால், 'மெகா' மிகவும் சுவாரசியமாக இருக்கும்.

நம் இராமாயண - மகாபாரத காவியங்களை எடுத்துக் கொள்வோம். இக் கதைகளை சுருக்கமாகவும் சொல்லலாம். பெரிதாக வருஷக்கணக்கிலும் சொல்லலாம். அவற்றை எப்படிச் சொன்னாலும் சுவாரஸ்யமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் நீட்டிச் சொல்லும் போது எவ்வளவு அழுத்தமாகக் கிளைக்கதைகளோடு கலந்து சொல்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம். சரி, எப்போதும் கதாபாத்திரத்தை மட்டுமே எக்ஸ்ப்ளோர் செய்து கொண்டிருந்தால் போதுமா? சில கதைகளில் மையக் கருத்தை எடுத்துக் கொண்டு அழுத்தமாக ஆழமாகச் சொன்னால்தான் சரியாக இருக்கும். அந்த வகையில் உருவானதுதான் 'மின்பிம்பங்களின்' மைக்ரோ சிந்தனைகளும் - மாக்ரோ தொடர் முயற்சியும்." 'மெகா' எடுப்பது சரியா? 'மைக்ரோ- மாக்ரோ தொடர் சரியா என்று பிரித்துச் சொல்ல முடியாது. எப்படிச் சொன்னாலும் அதை மக்கள் மனத்தில் பதியவைக்கிறோமா என்பதுதான் முக்கியம். அதற்கான முழு முயற்சியை செய்து கொண்டிருக்கிறோம்".

கே: "நான் முழுவதும் 'மெகா' தொடர்

களில் ஐக்கியமாகி கணவன், குழந்தை, குடும்பத்தை பல பெண்கள் கவனிக்கத் தவறி விடுகிறார்கள் என்று ஒரு பொது அபிப்பிராயம் நிலவுகிறது. இந்த அளவிற்கு அவர்களை தொலைகாட்சி திசைதிருப்புவது சரியா?"

"ஒரு ஆணுக்கு விளையாட்டு, ஓவியம், அலுவலகம், நண்பர்கள், படிப்பது, எழுதுவது என பலவித வடிகால்கள் இருக்கின்றன. இவற்றில் பல பெண்ணுக்குத் தெரிந்திருந்தாலும், சமுதாயம் எவ்வளவு முன்னேறியிருந்தாலும், ஒரு தாயாக இருந்தால் குழந்தைகளை இப்படிக் கவனிக்க வேண்டும்; ஒரு மனைவியாக இருந்தால் தன் கணவனுக்குக் கடமைகளை இப்படிச் செய்யணும் என்கிற கட்டுப்பாடுகள் இருக்கின்றன.

ஆண்களுக்கும் தந்தையாக கணவனாக பொறுப்புகள் இருந்தாலும் பெண்களுக்குப் போடக்கூடிய சட்டதிட்டங்கள் நிறையவே இருக்கின்றன. நினைத்த நேரத்தில், நினைத்த மனிதர்களை, பார்த்துப் பேசி விட முடியாது. இந்தக் கட்டுப்பாட்டுகளுக்கிடையே அவளுக்குக் கிடைக்கும் ஒரு மாறுதல் சின்னத்திரை. அந்த சுதந்திரத்தை பெண்களுக்கு மறுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

கணவனோ, மனைவியோ, குழந்தைகளோ அவரவர்க்கு உண்டான பொறுப்புகளை உணர்ந்து செயல்படணும். அதே பொறுப்பு சின்னத்திரை தயாரிப்பாளர்களுக்கும் இருக்கிறது. அதனை அவர்களும் உணரணும். அதனால்தான் "உங்கள் நேரத்தை வீணாக்க மாட்டோம்" என்று நாங்கள் சொல்கிறோம்.

வெற்றி என்பது பயனுள்ள விஷயங்களை வியாபார நோக்குடன் சேர்த்துச் செய்து கொடுப்பதுதான். வித்தியாசமாக சொல்லணும் என்கிறபோது 'மார்க்கெட்டிங்'கில் கஷ்டங்கள் இருக்கத்தான் செய்யும். அதனையும் மீறி முழு மனதுடனும், மூச்சுடனும் செயல்பட வேண்டியிருக்கிறது. ஒரு கலம்காரி கலாசார ஓவியத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். அதை வெறும் ஓவியமாகக் கொடுத்தால் யாரும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். அதற்குத் தேவையான ஒரு அழகான ஃப்ரேம் போட்டு கண்ணாடி போட்டுக் கொடுத்தால்தான் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். அதைப் போல் வித்தியாசமாக நல்ல விஷயங்களை சொல்லணும். அதை மக்கள் ஏற்கும் முறையில் நேரத்தை வீணடிக்காமல் சொல்லணும். அதே சமயம் மக்களும் பொழுதுபோக்கு – பொறுப்பு இரண்டையும் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்."

பேட்டி : எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

மகிழ்வித்து மகிழுங்கள்.

அன்புள்ளம் கொண்ட அம்மாவுக்கு மகள் எழுதும் கடிதம்

பள்ளிக்கூடம் சேர்க்கணும்னு பாத்திரத்தை வித்தீங்களே,
எந்த பானையில் சமைக்கிறீங்கனு எழுதுங்க





1996 சங்கராந்தித்திருநாளில் ஸ்ரீஸ்ரீ சங்கராச்சாரியார்கள் குருகுலம் எலக்ட்ரானிக்ஸ் தயாரிப்பான குரோனோஸ் டைமரை வெளியிட்டு ஆசீர்வதிக்கிறார்கள்

அன்புள்ளம் கொண்ட அம்மாவுக்கு
மகள் எழுதும் கடிதம்.
ஏதோ நானும் இருக்கிறேன்
உருப்படியா படிக்கிறேன்.
யாரும் இல்லாத நமக்கு மட்டும் எப்படி
கஷ்டம் பாருங்கம்மா.
பள்ளிக்கூடம் சேர்க்கணும்னு
பாத்திரத்தை வித்தீங்களே
எந்த பானையில் சமைக்கிறீங்க
எழுதுங்க.
கிழிஞ்ச சட்டை காரியின்னு
கிண்டலுந்தான் பண்ணுறாங்க.
புத்தக நோட்டு வாங்கவேன்னு
கேட்கிறாரு வாத்தியாரு.
வாங்கிக்கொடுத்த பேனா உடைஞ்சி
இரவ வாங்கி எழுதுறேன்.
வேலை செய்யற வீட்டில இன்னும்
கூலி கொடுக்கலையா.
மறக்காமல் இதெல்லாம்
வாங்கிட்டு வாங்கம்மா.
மேலண்ட செவுத்தோரம்
ஒதுங்கித்தான் போகாதீங்க.
கருநாகம் குடியிருக்கு தெரியுமா.
பாத்திரம் தேச்ச கையெல்லாம்
காயமுன்னு சொன்னாங்க
மறக்காம மருந்து வாங்கி
போடுங்க. இப்படிக்கு உங்கள்
அன்பு மகள் – கோமதீஸ்வரி.



குருகுலத்திற்கு மேதகு ஜனாதிபதி
தேசிய விருது அளிக்கிறார் . 14.4.2000

பேரன்புடையீர்,

புத்தாண்டு, பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!

கடை கோடி கிராமப்புறத்தில் காந்தியச் செம்மல் வேதாரண்யம் உப்பு சத்யாகிரஹ தியாகி சர்தார் வேதரத்னம் அவர்களும் அவர்தம் ஒரே மைந்தர் பத்மஸ்ரீ வே. அப்பாகுட்டி அவர்களும் இந்திய சுதந்திரத்திற்கு முன்பே (1946) தொடங்கிய மகளிர் தொண்டு நிறுவனமான கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம் என்ற எளிய சமுதாயத்தில் வாழும் ஆயிரக்கணக்கான பெண் குழந்தைகள் சார்பில் இந்த வேண்டுகோளை வைக்கிறோம்.

பெருந்தலைவர்களான, பாரத ரத்தினங்கள் பூஜ்ய விநோபாபாவே தொடங்கி வைத்த கோசாலை, ராஜாஜி தொடங்கி வைத்த அன்னபூர்ணாலயம், முதல் பார்லிமெண்ட்சபா நாயகர் ஜி. வி. மாவ்லங்கர் தொடங்கி வைத்த கலைமகள் நிலையம், சி. சுப்ரமண்யம் அவர்கள் தொடங்கி வைத்த நசிகேத நிவாஸ், காமராஜ், ஆர். வெங்கட்ராமன் ஆகியோர் தொடங்கி வைத்த குடிநீர் திட்டம் ஆகியவற்றை பெற்று அவர்கள் நல்ஆசியுடன் காந்திய வழியில் வாழ பயிற்சி எடுக்கிறோம்.

கல்வி பயிலும் ஏழை எளிய ஏதிலிச் சிறுமியருக்கு உதவுங்கள் . கிராமப்புற சிறுமியருக்கு இலவச உணவு , உடை, இருப்பிடம், கல்வி, பதினொறு தொழிற்பயிற்சிகள் ஆகியன தந்து 54 ஆண்டுகளாக ஆதரிக்கும் தேசிய விருது பெற்ற குருகுலம் மகளிர் தொண்டு நிறுவனத்திற்கு ஆதரவு தாருங்கள். நன்கொடைகளைப் பொருளாகவோ தொகையாகவோ அனுப்பி உதவுங்கள்.



நிறுவனர்
அமரர். சர்தார்.
வேதரத்னம்
தபால்தலை

புத்தாண்டு, பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ராஜாஜி திறந்து வைத்த அணையா அடுப்பு நமது அன்னபூர்ணாலயத்தின் ஒரு நாள் உணவுச் செலவு (4 வேளைகள்) (600 பேர்)	ரூ.	12,000/=
ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி) செலவு	ரூ.	6,000/=
குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	3,60,000/=
ஒரு மாணவிக்கு ஒரு ஆண்டிற்கு ஆகும் பராமரிப்பு செலவை வைப்பு நிதியாக வைத்து வட்டி மூலம் தொடர்ந்து ஏற்று ஆதரிப்பதற்கு	ரூ.	60,000/=
சுமார் 50 பசுக்களை ஒரு நாள் பராமரிக்க செலவு	ரூ.	1,500/=
பாண்டிச்சேரி ரோட்டேரியன் அன்பர் நன்கொடை யாக அளித்த ரூ. 6 லட்சம் மின்சாரபல்ப் செய்யும் இயந்திரங்களில் பயிற்சி தொடங்கிட	ரூ.	1,50,000/=

எவ்வளவு சிறிய தொகையானாலும் ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.
நன்கொடைகளுக்கு 80 G வருமான வரிவிலக்கு பெறலாம்.

அரசு சலுகை: உள்ளாட்சி, கதர், அனைத்து அரசு நிறுவனங்கள், திருக்கோயில்கள், கல்வி நிலையங்கள் விலைப்புள்ளி கோராமல் குருகுல அச்சகத்திற்கும், குருகுல எலக்ட்ரானிக்ஸ்க்கும் வேலை கொடுக்கலாம். விற்பனை வரி கிடையாது. வெளிநாட்டு நன்கொடை பெற மத்திய அரசு அனுமதி எண் (FCRA) 075960069

(அறநிலையம் நடத்தும் பயிற்சிகளுக்கு வேலை கொடுத்தால் *குப்த தானம்* எனும் மறைமுக தானம் செய்தவர்களாவீர்கள்.)

முகவரி: கஸ்தூர்பா காந்தி கன்யா குருகுலம் தேசிய விருது பெற்ற மகளிர் தொண்டு நிறுவனம்,
த.பெ.எண். 2. வேதாரண்யம் - 614 810. நாகப்பட்டினம் மாவட்டம்.
போன் : (04369) 50227, 50027, 50011 தந்தி : *GURUKULAM. VEDARANIAM - 614 810.*

கொடுத்தால் வரும்.

ஹெல்த்தி தரும் ஹெர்பல் டீ



சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகைகள் கொண்டு செய்யப்படும் எந்த இயற்கையான மருந்துக்கும் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை என்பது உலகம் அறிந்த உண்மை. மூலிகைகளைக் கொண்டு தேயிலைகளில் மூலிகைகளைக் கலந்து நோய்களைத் தீர்க்கக்கூடிய வகையில் நான்கு விதமான டீகளை இப்போது நமது நாட்டில் அறிமுகப்படுத்தி உள்ளோம்.

சன் டயா ஹெர்பல் டீ இது முதலில் ரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கிறது. சர்க்கரை வியாதியால் ஏற்படும் கண் எரிச்சல், கால்வலி, தொண்டை வலி ஆகியவைகளைப் போக்குகிறது. இதை தொடர்ந்து குறைந்த பட்சம் மூன்று மாதங்கள் உபயோகித்த பின்பு தான் படிப்படியாக ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை குறைக்கும். ஒரு வருடத்தில் சர்க்கரை அளவை நார்மல் அளவுக்கு கொண்டு வந்து விடுகிறது. மூலிகைகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுவதால் எவ்வித பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது என்று உறுதியாகக் கூறுகிறோம். ஜீரண சக்தியை உண்டாக்கி நீண்ட காலத்திற்கு பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. இதை எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் குடிக்கலாம்.

சன் பாடி லைன் ஹெர்பல் டீ முதலில் உடலில் அதிகமான கொழுப்பை, ஊளைச்சதையை குறைத்து, சிறிது உடற்பயிற்சியுடன் உட்கொண்டு வந்தால் தசைகளை இறுக்கி உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். மூட்டுவலி, உடல் வலியை போக்குகிறது. உடலின் அளவை குறைப்பதுடன் இதை அருந்துவதால் எவ்வித பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படாது.

சன் கப்புள் கேர் ஹெர்பல் டீ நமது உடலிலுள்ள விந்து அணுக்களை பாதுகாத்து இயற்கையான உணர்ச்சியை தூண்டும். உடலை பாதுகாப்பது மட்டுமல்லாமல் தாம்பத்ய வாழ்க்கைக்கும் நீண்ட உறவுக்கும், உடல் சூட்டை தணித்து இளகிய நிலையிலுள்ள விந்துவை இறுகிய நிலைக்கு மாற்றி உயிருள்ள உயிரணுக்களை உருவாக்கி குழந்தை பேறுக்கும் வழிவகுக்கும். இதை தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால் எவ்வித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படாது.

சன் ப்ரெய்னி ப்ளஸ் ஹெர்பல் டீ இது நமது உடலிலுள்ள நரம்புகளுக்கு வலிமை அளித்து மூளை வளர்ச்சிக்கும், ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது. அனைவரும் அருந்தக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நான்கு வகையான டீகளை அழகான பெட் ஜார்களில் அறிமுகப்படுத்தி உள்ளோம். உடனடியாக தேவைப்படுபவர்கள் எங்கள் முகவரியை தொடர்பு கொண்டால் எங்கள் செலவிலேயே விபிபி மூலம் அனுப்பி வைக்கிறோம் என்கிறார் ரவி ஸ்ரீ பிளான்டேஷன்ஸ் நிர்வாக இயக்குனர் அதிபர். N. ரங்கராஜன், MJF

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :

CITY SUPER MARKET
1985, Trichy Road, Singanallur, Coimbatore - 641 005.
Phone : 0422 - 318564, 315740 E-mail : r-r-assoc@usa.com

SUN TEA GOLD
111-B, Hill Haven, Reillys Compound, COONOOR - 643 101
Phone : 0423 - 31205 Fax : 0423 - 32373 E-mail : sunteagold@usa.net

வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. JBR



இந்தியாவின் முதல் பெண் பெயரியல் மாமேதை
அதிர்ஷ்ட்ட எண் விஞ்ஞானி
J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா

நிபுணர் : பெயரியல், எண்கணிதம், கையெழுத்தியல், கிராபாலஜி, புரோனாலஜி, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், இராஜவசியம்

இந்தியாவிலேயே மிக மிகத்துல்லியமாக முதன் முறையாக விரல் ரேகை, குரல் அதிர்வு, பெயர் அலைவரிசை ஆகியவற்றுடன் பெயர் வசிய, தொழில் வசிய, இராஜ வசிய உச்சாடனங்களையும், ஒன்பது முக்கிய காரணிகளையும், பன்னிரண்டு இயக்கங்களையும் கொண்டு அதிர்ஷ்ட்ட எண் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பெயர் அமைக்கும் மாமேதை J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா ஆவார்.

இன்று இந்தியாவில் உள்ள பல வெற்றிகரமான தொழில் மையங்களும், முன்னனி வர்த்தக நிறுவனங்களும் இவரால் தொழில் வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டவையே.

பெயர் வசிய முறைப்படி இவரால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று கலைத்துறையிலும், அரசியலிலும் பிரபலமாக விளங்குகிறார்கள். இராஜ வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், பெருஞ்செல்வந்தர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள். வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களை பல V.I.P.க்களுக்கு இவர் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

படிப்பில் மந்தம், குழந்தை இல்லாமை, திருமணத்தில் கசப்பு, திருமணத் தடை, வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு, முன்னேற்றத்தடை, நாள்பட்ட தீராத நோய், ப்ளாக் மெயில் பிரச்சனை, காதல் தோல்வி, போதைக்கு அடிமை, போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளையும் மிகத் துல்லியமாக அற்புதமான முறையில் தீர்த்து வைத்து வெற்றி காணச் செய்கிறார். ரகசியங்கள் காப்பாற்றப்படும். நேரில் ஆலோசனை பெறலாம்.

பிரதி வெள்ளி தோறும் காலை **8.30** டீ **9.00** வரை ராஜ் டி.வி.யில் பேசுகிறார்

பெயரியல் விஞ்ஞான ஆலோசனை மையம்

208, K.M.S. கார்டன்ஸ், சாரதா காலேஜ் மெயின் ரோடு, ராமகிருஷ்ணா ரோடு பஸ் ஸ்டாப்,
சேலம்-16. ☎ 413748, 442473 (STD:0427) Cell : 98427 - 40005

புனிதமாய் நோக்கப் பழக வேண்டும்!

இந்த 21ம் நூற்றாண்டில் தீண்டாமை ஓரளவு ஒழிக்கப்பட்டுவிட்ட நிலையில் இன்னும் தீண்டாமை இருக்கிறது என்றால் நீங்கள் வியக்க நேரிடலாம். நான் குறிப்பிடும் தீண்டாமை இன்னும் பல வீடுகளில் ஒழிந்தபாடில்லை என்பதுதான் கசப்பான உண்மை.

பெண்களின் உடலில் இயற்கையாய் ஏற்படும் மாற்றத்திற்காக அந்த மூன்று நாட்களும் அவர்களை வீட்டிலிருந்து ஒதுக்கி, தனியே படுக்கை, தண்ணீர், உணவு கொடுத்து, கோயிலுக்குச் செல்லக் கூடாது, பூஜைகளில் கலந்து கொள்ளக் கூடாது என்று தடுத்து அவர்கள் தொட்ட பொருட்களைத் தீட்டு என்று கூறி தண்ணீர் தெளித்து தீட்டைப் போக்கி மற்றவர்கள் உபயோகித்து.... அப்பப்பா எத்தனை கொடுமை! மனிதாபிமானம் உள்ள நாம் வெட்கித் தலை குனிய வேண்டிய விஷயம் இது.

உலகின் மிகப் பெரிய அதிசயமாம் தன் வயிற்றில் ஒரு உயிரைச் சுமக்கும் கொண்டாடப் பட வேண்டிய, வியந்து இரசிக்கப்பட வேண்டிய ஒரு வைபவத்திற்காய் 12, 13 வயதுப் பிஞ்சுப் பருவத்திலேயே தன்னை தயார் படுத்திக் கொண்டு வலியையும், ஒருவித பொறுப்புணர்ச்சியையும் அப்போதிலிருந்தே பழகத் தொடங்கும் அந்த சின்னஞ்சிறு பெண் குழந்தைகளுக்கு நாம் தரும் மரியாதை இதுதானா?!

இந்தப் பிரச்சினையை நாம் பல கோணங்களில் ஆராய வேண்டி இருக்கிறது. ஆன்மீக ரீதியாய் நம் மதங்கள் என்ன குறிப்பிடுகின்றன? காலங்காலமாய் நம் மக்களால் பின்பற்றப்படும் அளவிற்கு அவர்கள் மனதில் இந்தத் தீண்டாமை பழக்கத்தை எது நியாயப்படுத்துகிறது? இதற்கு விஞ்ஞான பூர்வமான விளக்கம் என்ன? இப்படி பல கோணங்களில் ஆராயத் தலைப்பட்டேன்.

இந்து, முஸ்லீம் மற்றும் கத்தோலிக்க மதத்தைப் பின்பற்றும் பெண்கள், அந்த நாட்களில் தன்னை சுத்தமற்றவளாக/புனிதமற்றவளாகக் கருதி ஒதுங்கி இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்து மதத்திலும் பல கட்டுப்பாடுகள் அந்த நாட்களில்

வாழை இலையில் சாப்பிடக் கூடாது, குளிக்கக் கூடாது, தண்ணீரை ஏதாவது பாத்திரத்தில் மொண்டு குடிக்கக் கூடாதாம். இரு கைகளினால் அள்ளி/ஏந்தித்தான் பருக வேண்டுமாம். அந்த நாட்களில் அவர்களைப் பார்த்தால் பார்த்தவர்களுக்குத் தீட்டாம். இப்படிப் பல வழக்கங்கள் பரம்பரையாக வருகின்றன.

பெண்களின் உணர்வுகளையும், பெண்மையையும் அவமதிக்கும் விதமாய் எதற்கு இத்தனை கட்டுப்பாடுகள்?! இயற்கையான ஒரு நிகழ்வுக்கு எதற்கு இத்தனை ஆர்பாட்டங்கள்? புனிதமாய் பாவிக்க வேண்டிய ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு எதற்கு இத்தனை அவமானங்கள்? என்று அதிர்ச்சியுடன் மேலும் ஆராய்ந்தேன்.

இதற்கெல்லாம் அடிப்படையாக ஒரு கதை கூறப்படுகிறது–

விருத்ராசுரன் என்னும் ஒரு பிராமணன் தேவதைகளுக்குப் புரோகிதனாய் இருந்து வந்தான். குலத்தில் பிராமணனானாலும், குணத்தில் அசுரனாய் இருந்தான் அவன். தேவதைகளுக்கு யாகங்கள் செய்விக்கும் பொழுது, ஹவிர்பாகங்களையெல்லாம் அசுரர்களுக்குச் செல்லுமாறு செய்து வந்தான். இதனால் அசுரர்களுக்கு பலம் சென்று வந்தது. இதைத் தடுக்க தேவேந்திரன் விருத்ராசுரனை வதம் செய்து விட்டான். லோக க்ஷேமத்திற்காய் வதம் செய்திருப்பினும், ஒரு பிராமணனைக் கொன்றதால் அவனுக்கு 'ப்ரும்மஹத்தி' தோஷம் ஏற்பட்டு விட்டது.

100 அஸ்வமேத யாகம் (சதக்ருதி) செய்து தேவேந்திர பதவியை அடைந்திருந்த அவன் 'ப்ரும்மஹத்தி' தோஷத்தினால் இனி பதவியில் நீடிக்க இயலாத நிலை. பதவியை தக்க வைக்க என்ன செய்வது என்று பிரஹஸ்பதி முதலான வேத குருக்களிடம் ஆலோசனை நடத்தினான் தேவேந்திரன். "பூலோகத்திலிருக்கும் யாராவது உன் தோஷத்தை வாங்கிக் கொள்ள முன் வந்தால் நீ தோஷத்திலிருந்து விடுபடலாம்" என்று ஆலோசனை வழங்கினார்கள் அந்தப் பெரியவர்கள்.

அதன்படி பூலோகத்திற்கு வந்த தேவேந்திரன் எல்லோரிடமும் யாசிக்க பெண்களும், நதிகளும், மரங்களும், பூமியும் தேவேந்திரனின் தோஷத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்ள பெருந்தன்மையாய் முன் வந்தனர். அந்த தோஷத்தின் பலன் தான் மாதவிலக்காம். அதனால் தான் அந்த நாட்களில் அவர்களை தீட்டானவர்களாக, தோஷமுள்ளவர்களாக பாவிக்கின்றனராம்!

இதை அறிந்ததும் எனக்குப் பேரதிர்ச்சி. பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன், அறிவியல் வளர்ச்சி அடையாத கால கட்டத்தில், கூறப்பட்ட இந்த அர்த்தமற்ற கதையா 21ம் நூற்றாண்டு வரை மக்களின் மனதில் வேரூன்றிவிட்ட இந்தத் தீண்டாமை பழக்கத்திற்கு மூல காரணம்? இந்த கதை இன்று வரை எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்க நியாயம் இல்லை. ஆட்டு மந்தை கூட்டத்தைப் போல், அம்மா செய்வது சரி என குழந்தைகள் நினைப்பதால் கொள்ளுப் பாட்டியைப் பார்த்து பாட்டியும், பாட்டியைப் பார்த்து அம்மாவும், அம்மாவைப் பார்த்து மகளுமென– ஏன் என்று கேள்வி கேட்கப்படாமல் அல்லது கேள்வி கேட்டு பதில் சொல்லப்படாமல் வழிவழியாய் வந்து விட்டது இந்தப் பழக்கம்.

இரத்தப் போக்கையும் அதனால் ஏற்படும் அசௌகரியங்களையும் சந்தோஷமாய் சகித்துக் கொள்ள பெண்கள் தயார். இயற்கையை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் அவர்களுக்கு உண்டு. ஆனால் தோஷமாய் பாவிக்கும் மன நிலையை ஜீரணிக்க முடியாது.



2 ஆழாக்கு பச்சரிசி, 2 ஆழாக்கு பு. அரிசி, 1 ஆழாக்கு உ. பருப்பு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் வெந்தயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து மிஷினில் கொடுத்து நைஸ் மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டால், சுலபமாய் 'திடீர்' தோசை தயாரித்து விடலாம். தோசை வார்ப்பதற்கு 1 மணி நேரம் முன்பே, மாவில் கொஞ்சம் மோர், உப்பு சேர்த்து பதமாகக் கரைத்து வைத்துவிட வேண்டும். பிறகென்ன? பட்டு போன்ற தோசை தயார்!

– அருணா

பல வீடுகளில் ஆரோக்யமான முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்றாலும் அந்த நாட்களை தோஷமாய், தீட்டாய் கருதி கோயில்களுக்குச் செல்வதையும், பூஜைகளில் கலந்து கொள்வதையும் தடுக்கும் தவிர்க்கும் அடிப்படை மனநிலை இருக்கத்தான் செய்கிறது.

காலங்காலமாய் பின்பற்றும் அளவிற்கு இந்தப் பழக்கத்தை மக்கள் மனதில் ஞாயப்படுத்தியது எது என்று அறிய பலரிடமும் நான் வினவியபொழுது இரண்டு காரணங்களை அனுமானித்தனர். 1. ஓய்வு. 2. தூய்மை இன்மை. அந்த நாட்களில் பெண்களுக்கு ஓய்வு தேவைதான். அந்த நாட்களில் ஒரு நாளைக்கு 30 மி.லி. முதல் 50 மி.லி. வரை இரத்தப் போக்கு இருக்கும். அதனால் அதிக களைப்பும், பலருக்கு வலியும் இருக்கும். இரத்த இழப்பினால் ஒரு நாளைக்கு 1.5. மி.லி. இரும்புச் சத்து இழப்பு ஏற்படுகிறது. இவற்றை ஈடுகட்ட போதிய சத்துணவு கொடுக்க வேண்டும்.

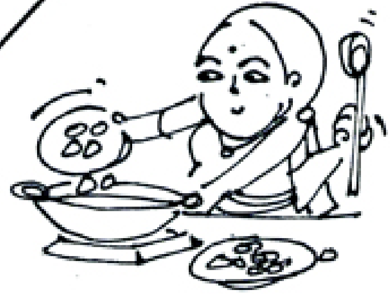
ஆனால், அவர்களை ஒதுக்கி நடத்துவதிலும், தோஷம் காத்தலிலும் கவனம் செலுத்திய நம் மக்களில் எத்தனை பேர் இரத்த இழப்பையும், இரும்புச் சத்து இழப்பையும் ஈடுகட்ட சரியான உணவு கொடுப்பதிலும், ஓய்வு கொடுப்பதிலும் கவனம் செலுத்தி இருப்பார்கள் என்பது சந்தேகத்திற்குரியது.

பலர் தூய்மை இன்மையை காரணமாகக் கூறினர். இதை நாம் மருத்துவ ரீதியாக ஆராய வேண்டும்.

அந்த நாட்களில் நம் உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதை மிகச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

கருப்பையின் சுவர்கள் 2 லேயர்களால் ஆக்கப்பட்டுள்ளன. உள்ளே எண்டோமெட்ரியம், மேலே மையோமெட்ரியம். கருவகங்களில் சுரக்கும் 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' என்னும் ஹார்மோன் எண்டோ மெட்ரியத்தின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. ஒவ்வொரு மாதச் சுற்றின் பொழுதும் ஈஸ்ட்ரோஜனின் சுரப்பினால் எண்டோமெட்ரியம் வேகமாக வளருகிறது. மேலும் புதிய இரத்த நாளங்கள் உருவாகின்றன.

ஒரு கட்டத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜனின் லெவல் திடீரென குறைந்து விடுகிறது. இதனால் எண்டோமெட்ரியத்தில் உருவான புதிய இரத்த நாளங்கள் போதிய ஹார்மோன் கிடைக்காததால் சுருக்கப்பட்டு எண்டோமெட்ரியம் அழிந்து இரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது. இந்த இரத்தப் போக்கு 5 நாட்களுக்கு இருக்கும். பிறகு மீண்டும் ஈஸ்ட்ரோஜன் உதவியால் எண்டோமெட்ரியம் வேகமாக வளர ஆரம்பிக்கிறது.



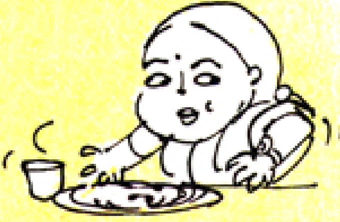
வெண்டைக் காயைப் பொடியாக நறுக்கினால்தான் மொறு மொறுவென வதங்கும் என்பது சில பெண்களின் எண்ணம். அரை இஞ்ச் நீளத்திற்கு வெட்டிப் பொரித்துப் பாருங்கள். வழுவழுப்பு குறைந்து மிகவும் (நீங்கள் நினைக்காத அளவு) மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்

இனப் பெருக்கத்துடனான இதன் தொடர்பையும் மிகச் சுருக்கமாக பார்ப்போம்–

பருவமெய்திய ஒரு பெண்ணின் 2 கருவகங்களிலும் முட்டையணுக்கள் வளர்ச்சி பெற்றுக் கொண்டிருக்கும். ஒவ்வொரு மாதச் சுற்றின் பொழுதும் ஒரே ஒரு முட்டையணு மட்டும் கருவகத்திலிருந்து வெளிப்படும். இந்த நிகழ்ச்சிக்கு 'ஓவுலேஷன்' என்று பெயர். ஓவுலேஷனில் வெளிப்பட்ட முட்டையணு கருக்குழாயில் பிரயாணம் செய்யும் பொழுது ஆண் விந்தணுவுடன் சந்திப்பு ஏற்பட்டால் கரு உருவாகி, கருப்பைக்குள் சென்று அங்கு வளர ஆரம்பிக்கும்.

கருவை 'மெத்'தென்று தாங்குவதற்காகவே கருப்பையில் எண்டோமெட்ரியம் மெத்தை போல் வளருகிறது. கரு உருவாகாத பொழுது முட்டையணு மட்டும் கருப் பையை அடைந்து எண்டோமெட்ரியத்துடன் வெளியேறிவிடுகிறது. மீண்டும் புதிதாக, ப்ரெஷ்ஷாக எண்டோமெட்ரியம் வளர ஆரம்பிக்கிறது.



இரவில் வெகு நேரம் கழித்து உண்ணக் கூடாது. தயிர், கீரை வகைகள், வறுத்த மாவு, நெல்லிக்காய், இஞ்சி, முள்ளங்கி, அகத்திக்கீரை, நுங்கு, இளநீர், எள் பண்டங்கள், வாழைத் தண்டு, பாகற்காய் இவைகளை இரவில் சாப்பிடக் கூடாது. இரவில் உணவில் மிளகு சீரகம் கலந்த சுடு தண்ணீர் நல்லது.

— ஆர். லெக்ஷ்மி சந்தானம்

ஆக, கருவை மெத்தை போல் தாங்கும் எண்டோமெட்ரியத்தின் வெளியேற்றம் தான் இரத்தப் போக்கு. இதை அசுத்தமாய் கருத வேண்டிய அவசியமே இல்லை. மாறாக, புனிதமாய் நோக்கப் பழகவேண்டும்.

கல்கத்தாவிலும் அஸ்ஸாமிலும் காளிக்கு வெள்ளை ஆடையை அணிவித்து மாதத்தின் மூன்று நாட்கள் அது சிவப்புத் துணியாக மாறிவிடுவதாக ஐதிகம் வைத் திருக்கிறார்கள். அந்த சிவப்புத் துணியின் 'பிட்'டை பிரசாதமாய்ப் பெற பக்தர்கள் கூட்டம் அலைமோதுகிறது. அப்படிப் புனித மாய்க் கருத வேண்டிய அந்த நாட்களில் பெண்களை நம் மக்கள் நடத்தும் விதத்தை யும், கோயில்கள் முதலான புனித இடங் களுக்குச் செல்வதை அசுத்தமாய் கருதி தடுக்கும் அல்லது தவிர்க்கும் மனநிலையை யும் நினைத்தால் வெட்கமாக இருக்கிறது. இயற்கையை இதைவிட வேறு எந்த விதத்தி லும் அவமதிக்க முடியாது.

கைகளில் கீறிக் கொண்டு இரத்தம் வருகிறதென்றால் அநிச்சையாய், அரு வருப்பின்றி கையை வாயில் வைப்பதில் லையா நாம்? அந்த இரத்தத்தைவிட புனித மானது கருப் பையின் இரத்தம். "அதை அரு வெறுப்பாய் கருதாமல் சுவைத்துப் பார்க்க நினைக்கும் அளவிற்கு மனப்பக்கும் வர வில்லையெனில் நாம் இன்னும் பண்பட வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது" என்கிறார் ஆங்கிலப் பெண் எழுத்தாளர் 'ஜெர்மெய்ன் கிரியர்'. நம்மைப் போன்றவர்களுக்கு இதைப் படிக்கும்போதே அதிர்ச்சியாக, அரு வெறுப்பாக இருக்கும். காரணம் நம் மனதில் பதிந்துவிட்ட பழைய எண்ணங்கள்.

தொடர் இரத்தப் போக்கினால் பல பெண்களுக்கு அசௌகரியமாக இருக்கலாம். சுத்தமான, சௌகரியமான நாப்கின்களை தேர்ந்தெடுத்து அணிவது, 2,3 முறை மாற்று வது, காலையிலும், மாலையிலும் கட்டாயம் குளிப்பது.... இப்படி அந்த நாட்களிலும் தூய்மையுடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் உணர எத்தனையோ வழிகள் இன்று இருக்கின்றன. டாக்டரின் ஆலோசனை யையும் பெறலாம். அதை விடுத்து தூய்மை யின்மையாய் கூறிக் கொண்டு முடங்குதல்/ முடக்குதல் பாவம்.

அந்த நாட்களில் அவர்களுடன் மற்ற வர்கள் கலந்திருப்பதினால் எந்த பிரச் னையோ, நோய்த் தொற்றிற்கான பயமோ அல்லது அவர்களை ஒதுக்குவதற்கான எந்தவித அடிப்படை நியாயமோ இல்லை என்பதுதான் ஆணித்தரமான மருத்துவ உண்மை.

அந்த நாட்களில் உடல் உறவு கொள்வதி னால் கூட எந்த பிரச்சினையும் இல்லை என்கிறது மருத்துவம்.

ஆக, பெண்களின் உடலில் இயற்கையாய் ஏற்படும்-இனப்பெருக்கத்துடன் சம்பந்தப் பட்ட இரத்தப் போக்கு நிகழ்ச்சியை தோஷ மாய், அசுத்தமாய் பாவித்து, அவர்களை வீட்டிலிருந்து ஒதுக்குவது, அவர்களைப் பார்த்தால் தீட்டு என்று கருதுவது, இம்மாதிரியான பல கட்டுப்பாடுகள் எந்த வித மருத்துவ அடிப்படையும் அற்றது என்ப தாலும் பெண்களின் உணர்வுகளையும், பெண்மையையும், ஏன் இயற்கையையுமே அவமதிக்கும் விதமாய் இருப்பதாலும் இதை நாம் மாற்றிக் கொள்வோமே! இத்தனை காலங்கள் எப்படியோ போகட்டும். இனி வரும் நூற்றாண்டிலாவது மூடநம்பிக்கை களையும், அறியாமையையும் ஒழித்து விழிப்புணர்வு பெறலாமே!

— மகாதானபுரம் ரா. தரங்கிணி



சுப்ரமணிய சாஸ்திரிகள் - என்னுடைய அப்பா வழி தாத்தா - ஒரு வைதீகர் புரோகிதர். அந்தக் கால வழக்கப்படி கட்டுக் குடுமியும் காதில் கடுக்கனுமாய் இருந்தவர். -அவர் மாதிரியே அச்சு அசலாக என் பிள்ளை ஆனந்த் ராமசந்திரன் தன்னுடைய பதி மூன்றிலிருந்து பதினாறு வயது வரை அமெரிக்க ஃபேஷன்படி நீண்ட கூந்தலும், காதில் கடுக்கனுமாய் இருந்தான்.

இதைப் பற்றி யோசித்த போது தலைமுறைகளுக்கு இடையே பழக்க வழக்கங்கள் திரும்பி வருவது ஒரு சக்கரம்தான் என்று தோன்றியது.

விழுப்புரத்திலிருந்து ஆறு மைல் தள்ளி உள்ள வளவனூர் என்ற கிராமத்தில் ஐம்பது வருடங் களுக்கு முன் வாழ்ந்த என் பாட்டி கோகிலா வின் வாழ்க்கைக்கும், இன்று லாஸ் ஏன்ஜல்ஸ், கலிஃபோர்னியா, அமெரிக்காவில் வாழ்கிற என்னுடைய நாகரீக வாழ்க்கைக்கும் எவ் வளவு ஒற்றுமை இருக்கிறது என்று அறியும் போது ஆச்சரியமாகவே இருக் கிறது. சின்னச் சின்ன விஷயங்கள்தான் என் றாலும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க சுவாரசிய மாகவும் உள்ளது.

கோகிலா பாட்டி கச்சட்டி, அதா வது மாக்கல் சட்டியில்தான் வற்றல் குழம்பு, சாம்பார் முதலியவை செய் வார். ஏனென்றால் அதில் வைத்திருக் கும் பண்டம் நாள் முழுவதும் சூடு தணியாமல் இருக்கும் என்பதற்காகத் தான். இன்று நான் கார்னிங்வேர் (corninware) உபயோகப்படுத்து கிறேன். கேஸ் அடுப்பின் மீது வைத்துச் சமைக்கக்கூடிய கார்னிங்வேர் பாத்திரத்தில் குழம் பையோ, சாம்பாரையோ நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி மூடி வைத்தால் போதும். பல மணி நேரங் களுக்குச் சூடு ஆறாது - பாட்டியின் கல் சட்டி மாதிரியே!

குமுட்டி அடுப்புதானே அந்தக் காலத் தில்! கரி போட்டு பற்றவைத்து அடுப்பு மூட்டி தான் பாட்டி வீட்டில் சமையல் ஆரம்பிக்கப் படும். இன்று எங்கள் வீட்டுப் பின்பக்கம் பார் பக்யூ (Barbecue) என்று சொல்லப்படும் அடுப்பு உள்ளது. பார்ட்டிகள் நடக்கும் போது அதில் சார்கோல் அதாவது, கரி போட்டுப் பற்றவைத் துச் சமைப் போம். இது அமெரிக்கர்களால் மிகவும் விரும்பப் படுகிறது. கரியில் சமைத்த சாப்பாட்டிற்கே அலாதி ருசிதான் என்று என் கணவர் பென்னெட்டும், அவருடைய நண்பர்களும் பலமுறை சொல்லிக் கேட்கும்போது அந்த நாட்களை நினைக்காமல் இருக்க முடியுமா?

சிறு வயதில் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து வளவனூருக்குக் கோடை விடுமுறைகளில் பாட்டி வீட்டுக்குப் போகும்போதெல்லாம் ஒரு வேலையை எனக்குக் கொடுத்து விடுவார். தினம் இரண்டு வேளையும் செய்ய வேண்டிய என்னுடைய பணி - வறுத்து வைத்திருக்கும் காப்பிக்

கொட்டையை மெஷினில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் போட்டு அரைக்க வேண்டியது. அரவை மில்களில் உள்ளதைப் போன்ற வடிவம் கொண்ட இந்தச் சின்ன காபி மெஷின் கனமான இரும்பினால் செய்யப்பட்டு சின்ன ஸ்டூல் மீது பொருத்தப்பட்டிருக்கும். அதன் அடியில் ஒரு தட்டை வைத்து விட்டு வறுத்த முழு காப்பிக் கொட்டையை அதில் போட்டுக் கையினால் சுழற்றினால் பில்டரில் போடுவதற்கு ஏற்ற விதத்தில் மிகவும் சன்னமாக பொடி விழும். அடாடா! அந்த காப்பியின் சுவையே தனிதான்.

இன்று என் வீட்டில் எக்ஸ்ப்ரஸோ மிஷின் வைத்திருக்கிறேன். ஸ்டார்பக்ஸ் காபி என்பது இன்று மூலைக்கு மூலை அமெரிக்காவில் மிகவும் பிரசித்தம். அங்கே போய் கொலம்பியன் அல்லது பிரஸிலியன் காபிக் கொட்டையை வறுத்து வாங்கி வருகிறேன். ஒவ்வொரு முறையும் காபி போடுவதற்கு முன் மின்சார கம்பி கிரைண்டரில் அப்போதைக்கப்போது அரைத்து எக்ஸ்ப்ரஸோ மிஷினில் போட்டுக் கலந்தால் பாட்டியுடைய காபி மாதிரியே அதே மணம், அதே குணம்! ஒரு தம்ளர் காபிக்கு இவ்வளவு பிரயத்தனமா என்று சிலருக்குத் தோன்றலாம். ஆனால் என்னைப் போல் வாய்க்கு வாய் காபியை ருசித்து ரசித்து சாப்பிடுபவர்களுக்குத்தான் இதன் அருமை புரியும்.

என் அம்மா வழி கோகிலா பாட்டிக்கும், அப்பா வழி பட்டம்மா பாட்டிக்கும் தமிழ் எழுதவோ அல்லது படிக்கவோ தெரியாது. அதனால் அவர்களுக்கு வாரா வாரம் யாராவது தமிழ் வாரப் பத்திரிகைகளைப் படித்துக் காட்ட வேண்டும். எனக்கு அது ரொம்பப் பிடித்த வேலை. துளி கூட அலுத்துக் கொள்ளாமல் பெரிய, சிறிய குரலில் வெவ்வேறு பாத்திரங்களின் குரல்களுக்கு ஏற்ற மாதிரி மாற்றிக் கொண்டு படித்துக் காண்பிப்பேன். அவர்களும் ஆர்வமாகக் கேட்பார்கள். இப்போதெல்லாம், எனக்குப் படிக்க அவ்வளவாக நேரம் கிடைப்பதில்லை. அதனால் புத்தகசாலைக்குச் சென்று எனக்குப் பிடித்த கதாசிரியர்களின் புத்தகங்களை ஆடியோ காஸெட் வடிவத்தில் கொண்டு வருகிறேன். காரில் போகும் போதும், இரவு தூங்குவதற்கு முன்னும் இந்த ஆடியோ காஸெட்டுகள் படிக்கிற கதைகளைக் கேட்டு அனுபவிக்கிறேன். இதையே தான் என் முன்னோர்களும் செய்தார்கள் என்று நினைக்கும் போது எனக்கு ஆச்சரியமாகவே இருக்கிறது.

கடைசியாக - வளவனூர் வீட்டுப் பின்புறத்தில் ஒரு மருதாணி மரம் உண்டு. நாங்கள் அங்கே விடுமுறைக்குப் போகும்போதெல்லாம் கூந்தல் கருகருவென்று நீளமாக வளர வேண்டும் என்று பாட்டி மருதாணி இலையை அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து அந்த எண்ணெயைத் தலைக்கு தினம் தடவுவார். அதையே தான் ஏகப்பட்ட டாலர்கள் கொடுத்து இன்று நான் "ஹென்னா ட்ரீட்மெண்ட்" என்று மாதம் ஒருமுறை எடுத்துக் கொள்கிறேன்.

இதையெல்லாம் பார்க்கும் போது சரித்திரம் திரும்புகிறது என்று சொல்ல தோன்றுகிறது என்பது உண்மைதானே!

கீதா பென்னெட்

நோய ஒன்று — நிவாரணம் மூன்று

ஆயாசம் தரும் ஆஸ்துமா!

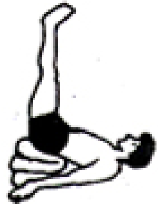
உலகெங்கிலும் உள்ள மக்களில் பத்து கோடி பேர் அவதியுறும் நோய் ஆஸ்துமா. குறிப்பாக, நம் நாட்டில் மட்டும் அதில் நான்கில் ஒரு பங்கு அளவு மக்கள் இந் நோயால் சிரமப்படுகின்றனர். இந் நோய் ஒரு உயிர்க்கொல்லி நோய் அல்ல. இருப்பினும் பலரது வாழ்க்கையை சிரமமானதாக்குகிறது. இந் நோயினை எவ்வாறு சிரமமில்லாமல் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதை மருத்துவர்கள் மூன்று கோணங்களில் விளக்குகின்றனர்.

•• விபரீதகரணி ஆசனம்

















• விபரீதகரணி

அலோபதி முறையில் ஆஸ்துமா பற்றி விளக்குகிறார் டாக்டர் வி. ராஜு**. (ஆஸ்துமா சிறப்பு மருத்துவ நிலையம், சென்னை.)

"ஆஸ்துமா என்பது சுவாசக் கருவிகளின் நாள்பட்ட ரணம். இதை சிகிச்சை மூலம் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர பூரணமாகக் குணமடையச் செய்ய முடியாது. ஆஸ்துமா என்பது ஒரு ஒவ்வாமை - அலர்ஜி நோய். அலர்ஜி உலகெங்கும் உள்ளது. ஆகையால் அலர்ஜி எதனால் ஏற்படுகிறது என்ற காரணங்களைக் கண்டு பிடித்து அதனைத் தடுப்பதே சிகிச்சை முறை.

அலர்ஜி என்பது பல காரணங்களால் ஏற்படலாம். மகரந்தம், பிராணிகளின் ரோமம், வீட்டுத் தூசி, மைட் என்னும் நுண் பூச்சி, இதர பூச்சிகள், பல மருந்துகள், பஞ்சு, துணி, சில உணவுப் பொருட்கள் முதலியவற்றில் ஒன்றோ அல்லது பல காரணமாகவோ அலர்ஜி ஏற்படலாம். இதைப் போன்ற பொருட்களுடன் பலமுறை உரசினால்தான் முதன் முறையாக அலர்ஜி ஏற்படுகிறது.

உலகில் உள்ள நுரையீரல் நோய்களின் பெரும் பகுதி ஆஸ்துமாதான். ஆஸ்துமாவும்

அலர்ஜியும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. இதனை பெரிய அளவில் நடவடிக்கை எடுத்து தடுக்காவிடில் உலகில் பத்து சதவிகிதத்தினர் ஆஸ்துமா நோயாளியாகி விடுவார்கள். ஆஸ்துமா நோய் எந்த வயதிலும் வரலாம். இது ஒரு பரம்பரை நோய். ஆனால் தொற்று நோயல்ல. இந் நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொண்டால் எல்லாவித வேலைகளையும் செய்யலாம்.



• டாக்டர் வி. ராஜு

ஆஸ்துமா நோய் ஏற்பட்டிருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பது எப்படி?

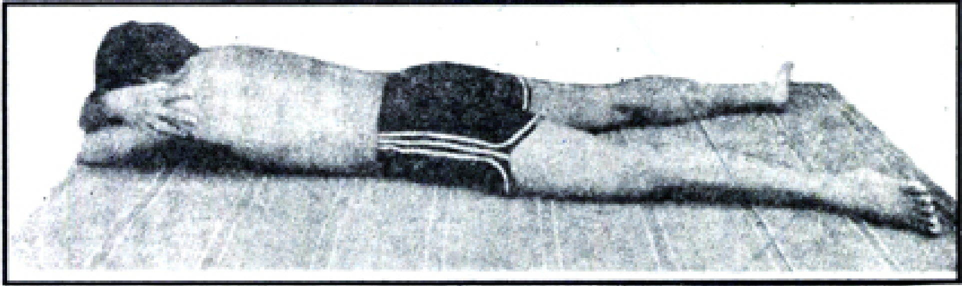
• இந் நோய் ஏற்பட்டோருக்கு இரவு நேரத்தில் தொல்லைகள் தொடங்கும். இருமலிலிருந்தே கூட சில சமயம் கண்டுபிடிக்கலாம். முதலில் தும்மலும் பிறகு இருமலும் வரும்.

• இடமாற்றம், புகை பிடித்தல், ஐஸ்க்ரீம், குளிர் நீர், தயிர், பழரசம் முதலிய குளிர்ந்த

• பலமாக சிரித்த பிறகு, ஏதாவது வேகமான விளையாட்டிற்குப் பிறகு, பல மாடிப் படிகள் ஏறிய பின்னர் கூட மூச்சுத் திணறல் தொடங்கும். உணர்ச்சிவசப்பட்டாலும் திடீரென ஆஸ்துமா ஏற்படும்.

ஆஸ்துமா என்று வருபவர்களுக்கு அலர்ஜி சோதனை, நுரையீரல்களின் இயக்கத்தைக் கணித்தல், இத்துடன் வேறு பல பரிசோதனைகள், சளி பரிசோதனை, எக்ஸ்ரே முதலியவை செய்யப்படும். சாதாரணமாக மூச்சிரைப்பில்லாத போது கூட ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்கள் வருடத்திற்கு இருமுறையாவது பரிசோதனை செய்து கொள்வது நலம்.

ஆஸ்துமாவுக்கான சிகிச்சை பல வகை மருத்துவங்களிலும் உள்ளன. ஆனால் வழக்கமான மருந்தினால் ஆசுவாசம் இல்லாதபோது, மூச்சிரைப்பு அதிகமாகும் போது, உதடுகளும்



• மகராசனம்

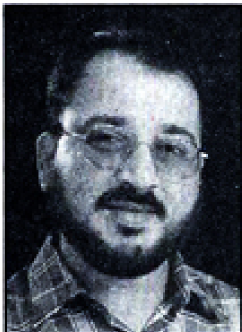
அல்லது புளிப்பான பானங்கள் ஆஸ்துமாவை வெளிக்கொண்டு வந்து காட்டும்.

• தானியக் கிடங்குகளில் வேலை செய்பவருக்கும், அச்சகத்தில் சில வேலைகளைச் செய்பவர்களுக்கும் இந் நோய் ஏற்படலாம்.

• தூசு தட்டும் போது, ஒட்டடை அடிக்கும் போது, தலைக்குத் தண்ணீர் விட்டுக் குளித்தால் மூச்சு வாங்க ஆரம்பிக்கலாம்.

• வாசனைப் பொருட்கள், தலைக்குப் போடும் செயற்கைச் சாயம் (டை) ஆகியவற்றால் ஆஸ்துமா ஏற்படக் கூடும்.

• டாக்டர் எம்.எம். அமீன்



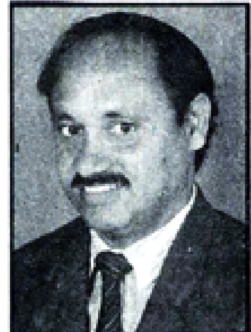
• மனநிலை தடுமாற்றத்தில் ஆஸ்துமா புதிதாக முளைக்கும்.

• திடீரென்று மூக்கில் அரிப்பும், வயிற்றில் சங்கடமும், தொண்டை அழற்சியும் வந்து மூச்சு முட்டும்.

நகக் கண்களும் நீலமாக மாறும் போது, பேசும் போதும் நடக்கும் போதும் மூச்சு விடுவது கடினமாகும் போது, ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் கழுத்து, மார்பு எலும்புகளை உள்ளிழுப்பது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும் போது அலோபதி மருத்துவத்தில்தான் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

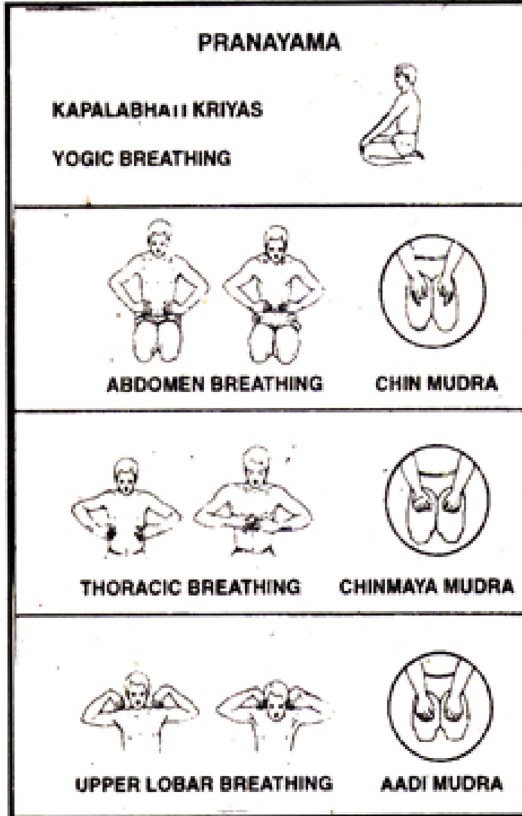
ஆஸ்துமா நோய்க்கான மருந்தினை மாத்திரைகள், கேப்ஸ்யூல், சிரப் முதலியவற்றில் எடுத்துக் கொள்வதை விட இன்ஹேலர் என்ற முறையின் மூலம் எடுத்துக் கொள்வதே சிறந்தது. இன்ஹேலர் முறையில் தேவையான அளவு மருந்து, அதாவது மிகக் குறைந்த அளவு நேரடியாக சுவாசப்பை அல்லது சுவாசப் பாதையில் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு விரைவாக எடுத்துச்

• அசோக்குமார்



செல்லப்படுகிறது. எனவே 'இன்ஹேலரை' உபயோகிப்பதே சாலச்சிறந்தது.

ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படுவதே உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதினால்தான். சில பொருட்களுடன் ஏற்படும் அலர்ஜியினாலும் தான். அதனால் எங்களது ஆஸ்துமா கிளினிக்கில் இருபத்தியோரு வகையாக அலர்ஜி ஏற்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் பிரிக்கப்பட்டு வைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு நோயாளியின் வாழும் முறை, உணவு, தூக்கம் ஏற்படுவதற்கு முன் நடந்த செயல் முதலியவற்றை தெரிந்து கொண்டு 'இம்யூனோதெரபி' என்ற முறை சிகிச்சையை அளிக்கிறோம். உதாரணமாக ஒருவருக்கு மகரந்தம் அலர்ஜி ஏற்படுத்துகிறதென்றால், அந்த மகரந்தத்தையே மருந்து வடிவாக உடலுக்குள் செலுத்தி எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்குகிறோம். இவ்வகை தெரபியில் ஐம்பது சதவிகிதத்தினர் பூரணமாகக் குணமடைந்துள்ளனர்.



• பிராணாயாமம்

ஆஸ்துமா நோய் பற்றிய சிகிச்சை முறைகளும், அதற்குரிய சோதனைகளும் இன்றும் ஆராய்ச்சிகளில் இடம்பெறுகின்றன. ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் பரிசோதனையும் மருத்துவமும் தனித்தனியாக விதவிதமாக வேறுபடுகிறது. பொதுவாக ஒரு சிகிச்சை முறை, ஒரு மருந்து என்று தீர்மானிக்கக்கூடிய பொது மருத்துவம் இன்னும் வரவில்லை. அதற்கான ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டே இருக்கின்றன!

ஆஸ்துமா நோயினை யுனானி மருத்துவ முறையில் எவ்வாறு குணப்படுத்தலாம் என்று விவரிக்கிறார் டாக்டர். ஹகீம் சையத் எம்.எம். அமீன்.

(இவர் எஸ்.கே. ஹெர்பல மெடிக்கல் ஹாஸ்பிடலின் மானேஜிங் டைரக்டர், மற்றும் ஹெர்பல் யுனானி, மூலிகை டாக்டர் மருத்துவப் பத்திரிகைகளின் ஆசிரியர்)

“யுனானி மருத்துவ முறை இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ஆண்டுகள் பழமையானது. இம்முறை மருத்துவம் கிரேக்க நாட்டில் தோன்றி அரபு நாட்டில் வளர்ந்து மங்கோலியர்களால் இந்தியாவுக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. அதனால் இந்திய வகை மருத்துவத்தில் கிரேக்க, அரேபிய, இந்திய மூலிகைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆஸ்துமா நோயினை இரு வகையில் யுனானி மருத்துவ முறை கையாளுகிறது. நோய் வராமல் தடுப்பது, தாக்கிய பிறகு குணப்படுத்துவது ஆகியவையே.

எல்லோருக்கும் தூசு முதலியவற்றால் அலர்ஜி ஏற்படுகிறது என்றால், வெகு சிலருக்கே இவற்றினால் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்று புரிய வரும். 'சைனஸ்' எனப்படும் நான்கு துளைகளில் பொதுவாக அனைவருக்கும் காற்றே இருக்கும். இவ்வாறு அலர்ஜி ஏற்பட்டோருக்கு நீர் கட்டிக் கொண்டு சொட்டத் தொடங்கும். கட்டிக் கொண்டுள்ள நீர் மூக்கின் வழியே கொட்டி விட்டால் நோயாளிக்குச் சிரமமாக இருந்தாலும் உடல் உறுப்புகளை பாதிக்காது. மூக்கின் வழியே கொட்டாமல் மூக்கின் பின்புறம் சொட்டினால் நேரே சுவாசப் பையைத் தாக்கும். இதனால் சுவாசப் பை சுருங்கத் தொடங்கி, வலுவிழந்து போகும். சுவாசப் பையில் நீர் சேர்ந்து கொண்டு இழுப்பு (வீசிங்) ஏற்படத் தொடங்கும்.

இத்தகைய நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க என்ன வழி? அலர்ஜி ஏற்படத் தொடங்கிய உடனேயே முக்கியமாகச் செய்ய வேண்டியவை :

1. தினமும் வெந்நீரில் கல் உப்பு சேர்த்து கொப்பளிக்க வேண்டும். இதனால் தொண்டையில் அமிலத் தன்மை அதிகரித்து அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் பொருட்களை, கிருமிகளை உள்ளே செல்ல விடாமல் தடுக்கும்.

2. தினமும் காலையில் வெந்நீரால மூக்கினை நன்றாக 'மசாஜ்' செய்ய வேண்டும்.

3. வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை நன்றாகக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் இரண்டு சொட்டு நீலகிரி தைலம் சேர்த்து ஆவி பிடிக்க வேண்டும்.

இனி ஆஸ்துமா நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு என்ன மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது என்று பார்ப்போம்.

யுனானி முறையில் நோயாளியின் நாடியைப் பிடித்து அவரது உடல்வாகு உஷ்ணமானதா, குளிர்ச்சியானதா, ஈரப்பதம் அதிகமுள்ளதா, வறண்ட தேகமா என்று கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது. சிறுநீர் பரிசோதிக்கப்படுகிறது. தொண்ணூற்றி ஐந்து" சதவிகித ஆஸ்துமா நோயுள்ளவர்கள் குளிர்ச்சியான தேகவாகுடையவர்களாக இருப்பார்கள். அதன் பிறகு அவர்கள் செல்லுமிடங்கள், வாழுமிடம், உண்ணும் உணவு முதலியவற்றைத் தெரிந்து கொண்டு அலர்ஜி எதனால் ஏற்படுகிறது என்று தெளிவுபடுத்தப்படுகிறது.

முதலில் சுவாசப் பைக்கு சக்தியளித்து எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் முறை கையாளப்படுகிறது. இதற்கு உணவில் சில மாற்றங்கள், மூலிகை மருத்துவம், நீராவிக் குளியல் ஆகிய முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன.

உணவில் மாற்றங்கள் -

• உணவில் பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் முதலியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

• உணவில் மிளகு அதிகம் சாப்பிடுவது நல்லது.

• இரவில் சூடான பாலில் மஞ்சள் பொடி சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

• பாதாம் பருப்பை உப்பு நீரில் கொதிக்க



பிளவர் வாஸ் பழையதாகி ஷோகேஸில் பார்வையாக வைக்க முடியவில்லை. கிச்சனில் கத்திகள், கத்திரி வைப்பதற்கு உபயோகமாக இருக்கிறது.
— மாலா ராஜன்.

வைத்து உலர்த்தித் தினமும் சாப்பிட வேண்டும்.

• குளிர்ச்சியான பானங்கள், உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

மேற்கூறியவற்றை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிட முடியாதவர்கள் இவற்றைக் கொண்டு செய்யப்பட்டுள்ள மருந்தினை இரு வேளைகளும் தினமும் சாப்பிட வேண்டும். மூலிகை மருத்துவங்கள் –

• ஆஸ்துமா வருவதைத் தடுக்க மேற்கூறியவற்றினால் தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தினை சாப்பிட வேண்டும்.

• உடம்பில் ஓடும் இரத்தத்தினை சுத்திகரிக்க ஷாத்ரா, உன்னாப் மற்றும் ஹலீலா என்ற மருந்துகளின் கலவை தரப்படும். இரத்தப் பரிசோதனையில் ஈ.எஸ்.ஆர். ஈஸ்னோபில் மற்றும் நியூட்ரோஃபிக் அளவு அதிகமாகும் போது இந்த மருந்து தரப்படும்.

• ஆஸ்துமா அதிகரித்து மூச்சு விடத் திணறல் ஏற்பட்டால் லாவெண்டுலா ஸ்டோகஸ் என்ற மூலிகையினால் செய்யப்பட்ட மருந்து அளிக்கப்படும். இதனால் உடலில் சேர்ந்துள்ள சளி உறிஞ்சி இழுக்கப்பட்டு மலத்தில் வெளியேறி விடும்.

• ஆஸ்துமா மிகவும் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு சபிஸ்தான் என்ற மருந்து அளிக்கப்படும். இதனால் உடலில் 'பேஸ்ட்' போல் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் சளி தளர்த்தப்பட்டு வெளியேற்றப்படும்.

• கைகுட்டை போன்றவற்றில் வைத்துக் கொண்டு முகர்ந்து பார்க்கக்கூடிய மூலிகைகள் உள்ளன. இதன் பலனாக சளி தளர்ந்து மூச்சுத் திணறல் நிற்கும்.

• ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகு, வாழும் சூழ்நிலை, ஒவ்வாமை முதலியவை மாறுபடுவதால் அவரவர் தேவைக்கேற்ப மருந்தினை அளிக்க வேண்டும். பொதுவாக தர முடியாது. மூலிகை நீராவிக் குளியல் –

• மூலிகை எண்ணெய் உடல் முழுதும் மசாஜ் செய்வதால் சுவாசப் பை சக்தி பெறும். வலுவடைந்த சுவாசப் பையருகே உள்ள 'ப்ராங்கையோல்ஸ்' என்ற குழாய்களில் சளி சேராது.

• 'டர்கிஷ் பாத்' என்ற துருக்கி நாட்டு முறை நீராவிக் குளியலில் மூலிகைகள் குளிக்கும் நீரில் கலக்கப்படுகின்றன. இதனால் சுவாசப் பை வலு பெறும். கட்டிக் கொண்டிருக்கும் சளி வெளியேறும். ஆராய்ச்சிப்படி நாற்பது முதல் நூற்றி இருபது நாட்கள் இவ்வகை குளியலை மேற்கொண்டால் ஒற்றைத் தலைவலி, மூக்கடைப்பு, வாசனை இல்லாமல் போன நிலை, காது இரைச்சல் முதலியவை நீங்கி நன்றாக குணம் பெறலாம்.

ஆஸ்துமா நோயினை யோகாசன முறையில் எப்படிக் குணப்படுத்தலாம் என்று விளக்குகிறார் டாக்டர். ஏ. எஸ். அசோக் குமார்.

"உடலில் எந்த உறுப்பில் வியாதி ஏற்பட்டாலும் அத்துடன் போராட நம் இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள் செயல்படும். இயல்பாக 'ஈஸ்னோபைல்' இரத்தத்தில் 1 முதல் அதிகபட்சம் 7 சதவிகிதம் இருக்கும் ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படுபவருக்கு இவை 20, 30 சதவிகிதமாக அதிகரிக்கும். இதே போல் சுவாசக் குழாயின் வாசல்படியான தொண்டையின் இருபுறமும் உள்ள 'டான்ஸில்ஸ்' பருமனாகி விடும். இதனால் வீக்கம், வலி ஏற்பட்டு தொண்டை விழுங்க முடியாமல் போகும். சிலருக்கு மூக்கிலும் சதை வளர்ந்து சுவாசத்தைத் தடைசெய்யும். இதன் காரணமாக அடுக்குத் தும்மலும் சுவாச உறுப்பில் சளியும் ஏற்படும்.

ஆஸ்துமா நோய் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள 'வாசோ மோட்டார்' நரம்பு அதிர்ச்சியடைந்தாலும், சுற்றி உள்ள மகரந்தத் தூள், வீட்டுத் தூசி, பறவை மிருகங்களிடமிருந்து வரும் தூசியினால் ஏற்படும் ஒவ்வாமையினாலும், பரம்பரையாகவும் ஏற்படும். உடல் உஷ்ணம் அதிகமானாலும், சீதோஷ்ண நிலை மாற்றங்களாலும் ஏற்படலாம்.

இந் நோயினை ஆசன பிராணாயாம கிரியை பயிற்சிகள் மூலம் குணப்படுத்தலாம். உணவில் பச்சைக் காய்கறிகள், பழம், சத்தான எளிய உணவு, கீரைகள், அத்தி, பேரீச்சை உலர்ந்த திராட்சை, தேன் ஆகியவற்றை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். காலை உணவு மிதமாகவும், பகலுணவு பசிக்கேற்பவும், இரவில் மிகக் குறைவாகவும் ஏழு மணிக்குள் சாப்பிட வேண்டும். அதிகாலையில் யோகாசனப் பயிற்சி, நடை, பிராணாயாமம், கிரியை, பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். தூங்குமிடம், தூசி, தும்பு, துர்நாற்றம் வராத சூழ்நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

ஆஸ்துமா நோய் குணமடைய விபரீத கரணி ஆசனம், யோகி முறை சுவாசப் பிராணாயாமமும் செய்ய வேண்டும். விபரீத கரணி ஆசனத்தை மற்ற ஆசனங்கள், பிராணாயாமத்துடன் இணைத்துப் பயிற்சி செய்வதால் ஆஸ்துமா, இருமல், மார்பு சளி, ஜலதோஷம், காசநோய், மூக்கடைப்பு, சைனஸ் ஆகிய நோய்கள் குணமடைகின்றன.

விபரீதகரணி ஆசனம் செய்யும் முறை :

1. ஒரு விரிப்பின் மீது 3 அல்லது 4 இலவம் பஞ்சு தலையணைகளை அடுக்கி வைக்கவும்.

2. தலையணையின் மையத்தில் அமராமல் முன் பகுதி நுனிக்கும் மையப் பகுதியின் இடையிலும் அமரவும்.

3. மெதுவாக பின்னால் வளைந்து கைகளை தரையில் வைத்து ஊன்றிப் படுத்து உச்சந்தலையை விரிப்பின் மீது வைக்கவும்.

4. கால்களை ஒன்று சேர்த்து மேலே உயர்த்தவும். அதே சமயத்தில் தலையை நகர்த்தி தோள் பட்டைகளை விரிப்பின் மீது வைக்கவும்.

5. கால்களை 90 டிகிரிக்கு நீட்டிக் கொண்டு வரவும். உடல் கனம் முழுவதும் தோள் பட்டை கழுத்தில் இருக்கும்படி வைக்கவும். கைகளை சாதாரணமாக தலையணைக்குப் பக்கத்தில் வைக்கவும்.

6. சாதாரண மூச்சில் நூறு எண்ணிக்கை இருக்கவும், முடிந்ததும் கால்களை கீழே கொண்டு வந்து தரையில் வைக்கவும் சிறிது ஓய்வு எடுக்கவும்.

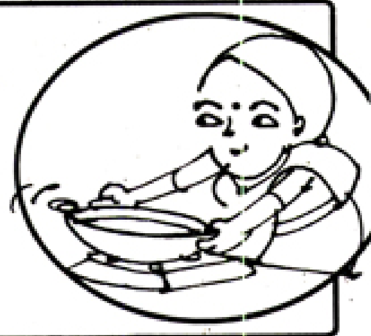
7. திரும்பவும் கால்களை உயர்த்தி 100 எண்ணிக்கை செய்யவும். இதே போல் பதினைந்து தடவை அதாவது 1500 எண்ணிக்கை, சராசரி பதினைந்து நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

8. கால் விரல்களை ஊன்றி குதிகாலை உயர்த்தித் திரும்பவும், கால் விரல்களை ஊன்றி முதுகை உயர்த்தவும். அப்போது தலையணைகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பக்கவாட்டில் பிடித்து வெளியே எடுத்துப் போட வேண்டும்.

9. மெதுவாக முதுகை விரிப்பின் மீது வைத்து கால்களை நீட்டி சவாசனத்திற்கு வரவும்.

10. மூன்று மாத பயிற்சிக்குப் பின் தொடர்ந்து 15 நிமிடங்கள் கால்களை உயர்த்தி

'சூப்பர்' வற்றல் குழம்பு



வற்றல் குழம்பு செய்யும் போது 4 கொத்து கருவேப்பிலை, 1 ஸ்பூன் மிளகு, 2 மிளகாய், சிறிது பெருங்காயம், இவற்றைப் பச்சையாக அரைத்துக் குழம்பு கொதிக்கும் போது சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கவும். வீட்டைத் தூக்கும் மணத்துடனும் வித்தியாசமான நல்ல சுவையுடனும் இருக்கும்.

– எஸ். நளினி.

அமரர் **கல்கி**யின்

நூல்களைச் சலுகை விலையில் கையடக்கப் பதிப்பாகத் தருகிறோம் !

பொன்னியின் செல்வன்

6 தொகுதிகள் – 2728 பக்கங்கள் விலை ரூ.390.00

சலுகை விலை ரூ.150.00

தபாலில் பெற , தபால் மற்றும் கட்டுச் செலவு ரூ. 35.00 சேர்த்து ரூ.185.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூலினைப் பெறலாம்.

சிவகாமியின் சபதம்

4 தொகுதிகள் – 1242 பக்கங்கள் விலை ரூ.175.00

சலுகை விலை ரூ.100.00

தபாலில் பெற, தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 25.00 சேர்த்து ரூ.125.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூலினைப் பெறலாம்.

அலைஓசை

4 தொகுதிகள் – 1064பக்கங்கள் விலை ரூ.160.00

சலுகை விலை ரூ.90.00

தபாலில் பெற, தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 25.00 சேர்த்து ரூ.115.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூலினைப் பெறலாம்.

கடைசி வாய்ப்பு
ஸ்டாக் உள்ள வரை
அல்லது
31.1.2001 வரை

பார்த்திபன் கனவு

424 பக்கங்கள் விலை ரூ.50.00

சலுகை விலை ரூ.35.00

தபாலில் பெற, தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 10.00 சேர்த்து ரூ.45.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூலினைப் பெறலாம்.

நான்கு நூல்களையும் ஒரே சமயத்தில் தபால் மூலம் பெறுவது மிக மிகச் சிக்கன முறையாகும். அதாவது நான்கு நூல்களின் சலுகை விலை ரூ. 375.00 + தபால் மற்றும் கட்டுச்செலவு ரூ. 50.00 சேர்த்து ரூ.425.00 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூல்களைப் பெறலாம்.

தபாலில் பெற : தேவையான நூல்களுக்குக் கடிதம் எழுதுக. (பணம் அனுப்ப வேண்டாம்) நூல்கள் VPPயில் அனுப்பப்படும். முகவரி : **வர்த்தமானன் பதிப்பகம் ஏ. ஆர். ஆர். வளாகம்,** 141, வடக்கு உஸ்மான் சாலை, தி.நகர், சென்னை-17. (பனகல் பார்க் அருகில்) ☎ : 8257995. **நேரில் பெற :** எமது அலுவலகத்தில் தேவையான நூல்களின் சலுகை விலையினை மட்டும் கொடுத்து நூல்களை உடனே பெறலாம். நேரம் : காலை 9.30 முதல் மாலை 6.30 வரை. உணவு இடைவேளை யின்றி. ஞாயிறு வார விடுமுறை.

மகா கும்பமேளா - 2001

அன்னதானத்தை அரும்பணியாக ஆற்றிவரும்

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட் - க்கு

மற்றும் ஒரு பெரும்பணி செய்ய ஆன்மீக அன்பர்கள் கேட்டுக்கொண்டதன் பேரில்

12 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை அலகாபாத் - திரிவேணி சங்கமத்தில் நடைபெறும் "மகா கும்பமேளா 2001 - ல்" அன்னதானம் செய்ய அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்!

அன்புடையீர், வணக்கம்!

புண்ணியம் சேர்க்கும் அலகாபாத் - திரிவேணி சங்கமத்தில் 14.1.2001 முதல் தொடங்கி ஒரு மாத காலத்திற்கு அன்னதானப்பணியை நலம்தரும் இறைபணி சேவையாக மேற்கொள்ளவிருக்கிறோம்.

மகா கும்பமேளாவில் நீராடுபவர்களுக்கும், அன்னதானத்தில் பங்குபெறுபவர்களுக்கும் ஆயிரம் அசுவமேத யாகம் செய்த புண்ணியம் கிட்டும் என்கிறது நம் சாஸ்திரங்கள்.

பாற்கடலை கடைந்து அமிர்தம் வெளிப்பட்டதும் தேவர்களுக்கும், அசுரர்களுக்கும் நடைபெற்ற போட்டியில், அமிர்தத்தை எடுத்துக்கொண்டு ஓடி வரும்போது அமிர்தத் துளிகள் 12 இடங்களில் விழுந்தது. அதில் 8 இடங்கள் தேவலோகத்திலும், 4 இடங்கள் பூலோகத்திலும் விழுந்தன. இந்த 4 இடங்கள்தான் அலகாபாத், உஜ்ஜயின், நாசிக், ஹரித்வார் ஆகும். இதில் முதன்மையான அலகாபாத்தில்தான் இந்த முறை மகா கும்பமேளா நடைபெறவிருக்கிறது.

இந்த மகா கும்பமேளா சேவையில் பங்குபெற விரும்பும் அன்பர்கள் கொடுக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

★ரூ.500 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் ஒரு ஆண்டுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ரூ.1000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ரூ.2000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
★ரூ.5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு 'ஆன்மீகம்' மாத இதழ் இருபது ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையை அனுப்புவோர், திருமணநாள், பிறந்தநாள் மற்றும் திதி நாள் மேலும் தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதைத் தெரிவித்தால் அதன்படி தாங்கள் விரும்பும் மாதத்தில் அமாவாசை அன்று காசியில் அன்னதானம் செய்கிறோம், அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு கங்கா தீர்த்தத்துடன் கூடிய காசி சொம்பும் காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும் ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதான சேவையில் ஈடுபடும் சிவநேசச்செல்வர்கள் தங்கள் நன்கொடையை Cheque / D.D / M.O மூலம் (Sri Annapoorani Annadhana Seva Trust, Chennai - 4) என்ற பெயருக்கு எடுத்து கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். கலியுகத்தில் அன்னதான சமுதாயப்பணி மகத்தான தெய்வீகப்பணியாக அலகாபாத் - திரிவேணி சங்கமத்தில் தழைத்திட உதவுமாறு பணிவன்புடன் வேண்டுகிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னதான ஸேவா டிரஸ்ட்

SRI ANNAPOORANI ANNADHANA SEVA TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax: (044) 4616311 E-Mail:siva siva@vsnl.net

மகா கும்பமேளாவில் அன்னதானம் செய்தால் அதன் பலன் பத்தாயிரம் மடங்காகப் பெருகும்!

இருந்து செய்யலாம்.

11. பகலில் 200 எண்ணிக்கைக்கு மேலே செய்தால் பகலில் தூக்கம் வரும். இரவில் சாப்பிடுவதற்கு முன் வெறும் வயிற்றில் 15 நிமிடங்கள் செய்து விட்டு 20 நிமிடங்கள் கழித்து இரவில் சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு தம்ளர் சூடாகத் தண்ணீர் அருந்தி படுத்தால் இரவில் அமைதியான தூக்கம் வரும்.

யோகி முறை சுவாசப் பிராணாயாமம்

இம்முறை பிராணாயாமத்தை மூன்று பகுதிகளாக பிரித்துச் செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் மூச்சு நுரையீரலை நேரடியாகத் தூண்டி அதன் செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது.

முதல் முறை – வயிற்று மூச்சு முறை.

1. விரிப்பின் மீது கால்களை முட்டி போட்டு மடக்கி வஜ்ஜிராசனம் போட்டு அமரவும். உள்ளங்கைகளை வயிற்றின் மீது வைக்கவும்.

2. மெதுவாக ஒரே சீராக உள்ளே மூச்சை இழுக்கவும். அப்படி இழுக்கும் போது வயிறு விரிந்து உப்ப வேண்டும். மூன்று எண்ணிக்கை அளவு எடுக்க வேண்டும்.

3. மூன்று எண்ணிக்கை அப்படியே இருந்து மெதுவாகவும் சீராகவும் உள்ளே இழுத்த மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். மூச்சை வெளிவிடும் போது வயிறு ஒட்டி உள்ளே அமுங்கி ஆறு எண்ணிக்கை வரையில் வெளியே விட வேண்டும். இதுபோல் ஐந்து தடவை செய்யவும்.

மார்பு மூச்சு – இரண்டாவது வகை.

1. மார்பை கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சை மெதுவாக மூன்று எண்ணிக்கை இழுக்கவும்.

2. இவ்வாறு செய்யும் போது மார்பு நன்றாக விரிய வேண்டும். எடுத்த மூச்சை அப்படியே மூன்று எண்ணிக்கை வைத்திருக்கவும்.

3. கைகளால் மார்பை மெதுவாக அழுத்தியபடி ஆறு எண்ணிக்கையளவில் மெதுவாக மூச்சை வெளியிட ஆரம்பிக்கவும்.

4. அப்படியே மூன்று எண்ணிக்கை இருந்து விட்டு திரும்ப ஐந்து முறை செய்யவும். இதுவே மார்பு மூச்சு முறை.

தோள்பட்டை மூச்சு – மூன்றாவது வகை.

1. கைகளை தோள் பட்டை மீது வைத்து மெதுவாக மூச்சை மூன்று எண்ணிக்கை இழுக்கவும்.

2. இவ்வாறு இழுக்கும் போது தோள் பட்டையை மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும். மூன்று எண்ணிக்கை அப்படியே இருந்த பிறகு எடுத்த மூச்சை வெளியிட ஆரம்பிக்கவும்.

3. ஆறு எண்ணிக்கையில் வெளியிட்ட பிறகு தோள் பட்டையை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

4. மூன்று எண்ணிக்கை அப்படியே மூச்சை இழுக்காமல் இருந்து தொடர்ந்து ஐந்து முறை இதே பயிற்சியைச் செய்யவும்.

இந்த யோகி முறை மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கூறியபடியே அதே வரிசையில் மூன்றையும் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும்.

ஆஸ்துமா நோய் மிகத் தீவிரமாக இருக்கும் போது மல்லாந்து படுக்க முடியாது. அப்படிப் படுத்தால் நெஞ்சு வலி அதிகமாகி மூச்சு முட்டும். அந்த நேரத்தில் மக்ராசனம் நிலையில் பத்து நிமிடங்கள் இருந்தால் போதும். மூச்சு சரியாகி உடல் ஓய்வு பெறும்.

மக்ராசனம் செய்யும் முறை :

1. விரிப்பின் மீது குப்புறப்படுத்து இரண்டு கைகளையும் முன்னால் கொண்டு வரவும்.

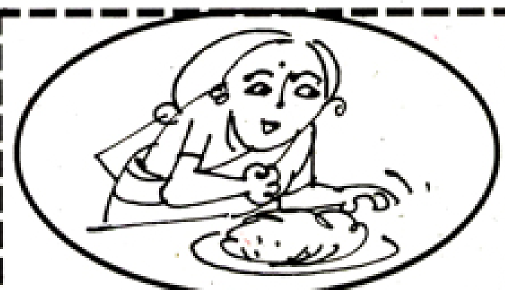
2. வலது கையை மடித்து இடது தோள் பட்டை மீதும் இடது கையை மடித்து வலது தோள் பட்டை மீதும் வைத்து முகத்தை மடித்த கைகளின் இடையே வைத்து நெற்றிப் பொட்டை கைகளின் மீது அழுத்தி வைக்க வேண்டும்.

3. கால்களை பிரித்து விலக்கி வைக்க வேண்டும். மூச்சை நன்கு ஆழமாக இழுத்து விட வேண்டும். கண்கள் மூடியிருக்க வேண்டும்.

4. சில வினாடிகளுக்குப் பிறகு கால்களை ஒன்றுசேர்க்க வேண்டும். கைகளைப் பிரித்து நீட்ட வேண்டும். வலது அல்லது இடதுபுறமாக புரண்டு ஒருக்களித்து எழுந்து அமர வேண்டும்.

பேட்டி, தொகுப்பு.

எஸ். ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



சூடான நீரில் சில துளி எண்ணெய் விட்டு அதில் மாவைப் போட்டு பிசைந்தால் சப்பாத்தி மிருதுவாக இருக்கும்.

- ஆர். சுமதி

ஸ்ரீ மாத்ரே நம :

ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபா

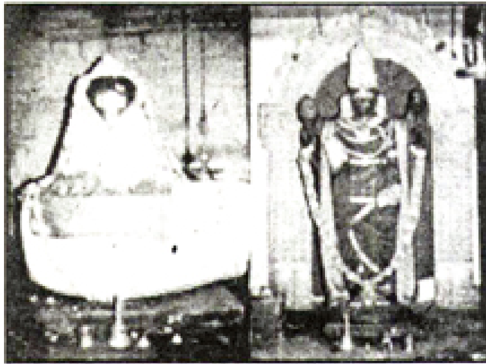
ஸற்குணேஸ்வரபுரம் : கருவிலி. (Via)எரவாஞ்சேரி – 609 501.

ஸ்ரீ சதசண்டி ஹோமம்

அன்புடையீர்,

ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வர கைங்கர்ய ஸபா பல நற்பணிகளை ஆற்றி வருகிறது. இவற்றின் தொடர்ச்சியாக தை மாதம் 13-ஆம் தேதி முதல் 15 -ஆம் தேதி முடிய (26.01.2001 முதல் 28.01.2001 முடிய) மூன்று தினங்கள் **ஸ்ரீ ஸர்வாங்க ஸுந்தரி ஸமேத ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் திருக்கோயில்** வளாகத்தில் உலக நலனை முன்னிட்டு **ஸ்ரீ சதசண்டி ஹோமம்** நடைபெற இருக்கின்றது. இவை நாட்டின் அமைதியற்ற சூழ்நிலையைக் கருதியும், ஸநாதன தர்மத்தில் மக்களுக்கு மாறுபாடில்லாத நம்பிக்கை உண்டாக விரும்பியும் தினசரி வேத பாராயணங்களும், ஸங்கல்ப பூர்வகமாக ஸுந்தர காண்ட பாராயணங்களும் நடைபெற இருக்கின்றன.

மேலும் தினசரி ஸ்ரீ ருத்ரத்ரிசதி, லலிதா ஸஹஸ்ரநாம, ஸ்ரீலலிதா த்ரிசதி பாராயணங்கள் மற்றும் அர்ச்சனைகள், ஸ்ரீசிவ கவச, இந்திராக்ஷி, விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்ர பாராயணங்களும் ஸங்கல்ப பூர்வகமாக நடைபெற இருக்கின்றன.



பரப்பிரும்ம தத்துவத்திற்கு ஈச்வரத் தன்மையை அருளும் அருட் சக்தியை, பிரும்ம விஷ்ணு ருத்ரர்களால் எல்லா காலங்களிலும் வணங்கப்படும் மஹா சக்தியை வழிபடும் பேறு, புண்ணியம் மிகுந்தவர்களுக்கே கிடைக்கும். நமக்கு இந்தப் பேறு கிடைத்திருக்கிறது. ஆபத்துக்களையும், துன்பங்களையும் அப்போதே நீக்குவது **சண்டி பாராயணம்**. அம்பிகையின் அருளொளியை உணரச் செய்வது **சண்டி பாராயணம்**. பல பிறவிகளில் சேர்ந்த பாவங்களை நீக்குவது **சண்டி பாராயணம்**.

இவை சிறப்பாக நடந்தேற அனைவரும் தங்களால் இயன்றதை பொருளாகவோ பணமாகவோ கீழ்க்கண்ட ஸபாவின் பெயருக்கு அனுப்பக் கோருகிறோம்.

ரூ. 500/-ம் அதற்கு மேலும் நன்கொடை அளிப்பவர்களுக்கு பூஜையில் வைத்து **அபிமந்திரிக்கப்பட்ட 10 கிராம் வெள்ளி டாலர் பிரசாதத்துடன் வழங்கப்பட உள்ளது.**

குடந்தை பூந்தோட்டம் நெடுஞ்சாலையில் குடந்தையிலிருந்து 21 கி.மீ. தொலைவில் உள்ள கருவிலியில், அரசலாறு நதிக்கரையில் பாவம் தீர்க்கும் யமதீர்த்தத்தின் மேற்புறத்தில் **ஸ்ரீ சர்வாங்க ஸுந்தரி சமேத ஸ்ரீ சற்குணேச்வரர்**, திருக்கயிலாயம் துறந்து கோயில் கொண்டு அருள்பாலித்து வருகின்றார்கள். தன் கருணைக் கடாக்ஷத்தால் அப்போதே துயர் துடைக்கும் **ஸ்ரீ ஸர்வாங்க சுந்தரியின்** திருவடிவாரத்தில் இவை நடைபெறுவது கூடுதலான அரிய சிறப்புப் பொருந்தியதாகும். இந்த ஞான வேள்வியில் அனைவரும் பங்கேற்க வேண்டுகிறோம்.

சிறப்புப் பேருந்து வசதிகளும், உணவு மற்றும் இருப்பிட வசதிகளும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

கருவிலி
20.11.2000

இங்ஙனம்,
ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபா நிர்வாகிகள்

பி.கு : பொருளாகவோ, பணமாகவோ நன்கொடைகள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரிகள் :

ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் கைங்கர்ய ஸபா

1. ஸ்வாமி ஸ்ரீ ஸச்சிதானந்தா,
ஸ்ரீ ஸற்குணேச்வரர் திருக்கோயில்
ஸற்குணேச்வரபுரம்,
எரவாஞ்சேரி (வழி) – 609 501.

2. G. குஞ்சிதபாதம், F.C.A.,
G. நடேசன் & Co.,
டபீர் மேலத் தெரு,
கும்பகோணம் – 612 001.

3. G.கண்ணன், D/127-A, ராஜமன்னார் சாலை, கே. கே. நகர், சென்னை – 78.



அழகித் தொழிற்சாலை

அன்புள்ள இந்தியத் தாயே!
அழகியாய் இல்லாத
பெண்களின் வணக்கம்!

நீ பெற்ற மைத்ரேயி,
கண்ணகி, சீதை,
ஔவை, ஆண்டாள், மீரா,
ஜான்ஸி ராணி, மங்கம்மா,
சாரதாதேவி, கஸ்தூரிபாய்,
சரோஜினி நாயுடு, இந்திராகாந்தி,
எம்.எஸ்.,
இவர்கள் அழகில்லை;

36–24–36
பிளாஸ்டிக் சிரிப்பு
ஒத்திகைப் பூரிப்பு
ஒரு சாண் உடை
ஒப்பனைக் கடை
இவளே அழகி.

அரையாடை மகாத்மா தேசத்துக்கு
அரையாடை அழகியா அடையாளம்?

அந்நியத் துணி
பகிஷ்கரிப்பு தேசத்துக்குத்
துணி பகிஷ்கரிப்பால்
கிரீடமா?

எழுதுகோலும், இசையும்
சலங்கையும் ஸ்டெதாஸ்கோப்பும்
காவல் தொப்பியும்
கணிப்பொறிபுத்தியும்
மண்மூடிப் போக
மின்மினிப் பூச்சிக்குத் தீபாராதனை.

ஒப்பனையாலே விற்பனையாகும்
உளுத்துப் போன உத்திரமா
தேசத் தூண்?

சிபி ராஜ்ஜியத்தில்
பார்வைப் பசிக்குச்
சதை விருந்திடும்
பொதுமகளிரின் புது அவதாரம்

அன்னை தெரஸா
ஏசுபிரான் ஆகிவிட்டார்.
உயிர்த்தெழவைத்த
அழகியின் அறிவுக்கு ஜே!

பூங்கொத்தும்
சிவப்புக் கம்பளமும்
சதை சாம்ராஜ்யத்துக்கா?

அம்மா இந்தியத் தாயே!
மூச்சடைக்கிறது.
இனியும் –
அழகியைப் பெற்றுப்போடாதே...

ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி

CHEAPEST PRICE SHOP IN TAMILNADU SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE

CHEAPEST PRICE SHOP SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE



உழைப்பால் உயர்ந்த உத்தமர்
71-வது பிறந்த நாள் (30.12.2000) விழா வாழ்த்துக்கள்



SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE

5/12 & 5/14, Ranganathan Street, Star Bazar, T. Nagar, Chennai - 600 017
Phone: 4340088

Cheapest price in all types of Stainless steel articles, Cookers, Mixies, Gas stoves, Brass, Aluminium, plastic goods & toys



குரு சக்ர விக்னேஸ்வரரின் எதிரில் அமையப் பெற்றுள்ள நவக்கிரகங்களை வழிபடுதல் சாலச் சிறந்தது.
ஆலயம் போன்:433''181

5% தள்ளுபடி
+ ஒரு தெய்வீக அன்பளிப்பு!

உதித்ய மகரிஷியின் வம்சத்தில் உதித்த தேவி உபாசகர் பிரம்ம ஸ்ரீ மூக்கனூர் திரு. P. சுப்பிரமணிய ஐயர் அவர்கள் லோக நன்மைக்காக நவக்கிரக தோஷங்கள் நீக்கும் குரு-சக்கிர விக்னேஸ்வரர் ஆலயத்தை சென்னை 24 A, அரங்கநாதன் சுரங்கப்பாதை காவேரி நகர், சைதாப் பேட்டையில் ஸ்தாபித்து உள்ளார். **ஓம் ஸ்ரீ குரு சக்கிர விக்னேஸ்வராய நம:** என்ற தாரக மந்திரத்தின் அட்சரங்கள் 18, சித்தர்கள் 18, கீதையின் அத்தியாயங்கள் 18, சபரி மலை தர்ம சாஸ்தாவிற்கு 18 படிகள் என அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். எனவே இம் மந்திரத்தை தினமும் 18/21/43/108 முறை உச்சரித்து விக்னேஸ்வரர்க்கு எதிரில் அமைந்துள்ள குரு பகவான் மற்றும் நவக்கிரகங்களை வழிபடுபவர்கள் வாழ்வில் சிறப்படைவார் என்பதில் ஐயமில்லை. மேலும் இக்கோவிலில் அவரது மகனால் கொண்டு வரப்பட்ட மானசரோவர் புனித நீர், மணல் மற்றும் லிங்க ஸ்வரூபமான மூர்த்தங்களை பிரதிஷ்டை செய்தது குறிப்பிடத் தக்கது. இவ்வாறாக இறைப்பணி, மக்கள் பணி செய்து வரும் தேவி உபாசகர் பிரம்ம ஸ்ரீ மூக்கனூர் திரு. P. Subramaniya Iyer தனது துணைவி திருமதி அலமேலு அம்மாளுடன் பல்லாண்டு நலமாக வாழ்ந்து எல்லோரையும் ஆசீர்வதிக்க வேண்டுமாய் வேண்டுபவர்கள் **குரு சக்ர விக்னேஸ்வரர் பக்த கோடிகள்**

CHEAPEST PRICE SHOP SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE

CHEAPEST PRICE SHOP IN TAMILNADU SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE

விற்பனையாகிறது!

நல்லகாலம்

முழுமையான ஜோதிட மாத இதழ்!

ஆசிரியர் :

வித்வான் **வே.லட்சுமணன்**

- மறுக்கமுடியாத மாதபலன்கள்!
- தெளிவான மாத பஞ்சாங்கம்
- மணமகன், மணமகள் விலாசங்களும், விபரங்களும்!
- மாங்கல்ய பூஜையின் பிரசாதம் பெற இலவசக்கூப்பன்

ஆன்மீகம் வழங்கும்

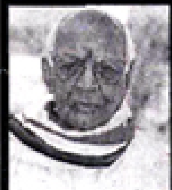
2001 ராசிபலன்கள்

பன்னிரண்டு ராசிக்காரர்களுக்கும் முழுமையான ஆண்டுப்பலன்கள், முறையான பரிகாரங்கள், மந்திர சுலோகங்கள் மற்றும் எண்கணிதக் குறிப்புகள், முன்னேற்றத்திற்கான வழிமுறைகள் எல்லாம் தெளிவாகத் தரப்பட்டிருக்கின்றன.

பலன்கள் வழங்குபவர்:

வித்வான் **வே.லட்சுமணன்**

ரூ.10 பன்னிரண்டு ராசிகளுக்கும் ஒரே புத்தகம்!



நல்லகாலம்

முழுமையான ஜோதிட மாத இதழ்!

13, பொன்னம்பல வாத்தியார் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
Tel : 4616466, 4616467 Fax : 4616311 E-mail : Siva siva @ vsnl.net

படியுங்கள்; உயருங்கள்; வாழுங்கள்!

இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

சீருக்கு சிறப்பு

அடையார் ஆனந்த பவன் அளிக்கும் மங்களகரமான

சீர்வரிசை

பாங்கான பருப்புத் தேங்காய், மொறு மொறுப்பான கைமுறுக்கு, சுவையான அதிரசம், தேன்குழல், தட்டை, சீடை ... மைசூர் பாக், பாதுஷா, மற்றும் லட்டு ... உங்கள் வீட்டுத் திருமணம் என்றுமே நினைவில் நிலைத்து நிற்க அடையார் ஆனந்த பவன் சீர் வரிசை. சுத்தமான நெய் மற்றும் இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட கடலை எண்ணையில் தரமாகத் தயாரிக்கப்பட்டவை!





ஆனந்தமயமான திருமண வாழ்த்துக்கள்...

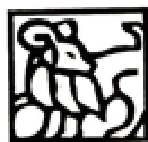


ஸ்வீட்ஸ் & ஸ்நாக்ஸ் (A/C)
சென்னை

- அடையார் ✆4912047 • புரசைவாக்கம் ✆6421626 • ஜார்ஜ் டவுன் ✆5388845
- அண்ணா நகர் ✆6206377 • வண்ணாரப்பேட்டை ✆5964291 • தி.நகர் ✆4328550

Visit our website at www.aabsweets.com

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் செவ்வாய் ஏழாம் இடத்திலும், குரு, சனி இருவரும் இரண்டாம் இடத்திலும் இருப்பது பெரும்பாலும் நன்மைகள் நிறைந்த பலன்களையே தரக்கூடிய அமைப்பாகும்.

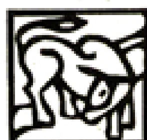
உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எளிதில் பெற்று மகிழக்கூடும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பெருகும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலைகளைக் காண்பீர்கள். வருவாயில் கணிசமான வளர்ச்சி காணலாம். கலைஞர்கள் நேரடியான முயற்சிகளின் பயனாக புதிய வாய்ப்புகள் சில அமையக் கூடும்.

மாணவர்கள் படிப்பில் மிகுந்த ஈடுபாடு காட்டி அனைவரின் பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள். வியாபாரிகள் கணிசமான லாபத்தை அடையும் வகையில் வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறும். பெண்களின் மனம் மகிழக்கூடிய வகையிலேயே குடும்ப நிகழ்ச்சிகளும் மற்ற சில சம்பவங்களும் நடைபெறும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவியிடையே சுமுகமான அன்பு நிலவி வரும். தக்க தருணத்தில் நண்பர்களின் உதவி உண்டு. குழந்தைகளின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். உங்களைக் குறை சொல்லக்கூடிய அளவில் இருந்தவர்கள் தேடி வந்து பாராட்டுவார்கள். குடும்பச் சொத்தில் பாகப்பிரிவினைக்கு ஏற்பாடுகள் தொடங்கும்.

நீங்கள் ஆலயங்களுக்குச் சென்று நவக்கிரகங்களை வலம் வந்து வணங்கி வழிபட்டு வந்தால் உங்கள் குறைகள் யாவும் விலகி சுபிட்சம் தோன்றும்.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சுக்கிரன் பத்தாம் இடத்தில் இருப்பது தொழில் முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டும் என்றாலும் இராசியிலேயே சனியும் குருவும் வீற்றிருப்பது வேறு சில தொல்லைகளை உண்டாக்கக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறக் கடுமையாகப் பாடுபட்ட பின்னரே வெற்றி காணக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் சாதாரணமான முறையில் வளர்ச்சியை எதிர்பார்க்க முடியும். மாத இறுதியில் முன்னேற்றம் காணலாம். வியாபாரிகள் சுமாரான வியாபார வளர்ச்சியைக் காண முடியும். இருப்பினும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு கூடும்.

கலைஞர்களுக்கு மாதத்தின் முற்பகுதியில் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைப்பது அரிது. மாதப் பிற்பகுதியில் முயற்சிகள் வெற்றியடையும். பலரது பாராட்டுகளையும் பெறக்கூடிய வகையில் மாணவர்கள் படிப்பில் முன்னணி நிலையை அடைவீர்கள். பெண்களுக்குக் குடும்பத்தினரின் அன்பும் ஆதரவும்

உண்டென்றாலும், மூன்றாவது நபர் ஒருவரால் பிரச்னை ஒன்று தோன்றி மனக்கவலை அளிக்க வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவியிடையே பரஸ்பர அன்பு நிலவி வரும். நீங்கள் சென்று சந்திக்க எண்ணியிருந்த ஒருவர் அவராகவே உங்கள் முன் வந்து நிற்பார். அறிமுகமில்லாத ஒருவர் பிரச்னை ஏற்படுத்தக் கூடும் என்பதால் அத்தகைய நபரிடம் நெருக்கம் வேண்டாம். பிரிந்து சென்ற உறவினர் வந்து உறவாடுவார். பெண்களாலும் சிறு சிக்கல் ஏற்பட இடமுண்டு.

நீங்கள் தினமும் விநாயகர் அகவல் பாடலைப் பாராயணம் செய்து விநாயகப் பெருமானை வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் மறைந்து, செழிப்பான நிலை ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசிரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன், சூரியன் கேது சேர்க்கை பெற்று ஏழாம் இடத்தில் இருப்பது மனைவியின் உடல்நலத்தில் சிறு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். குரு, சனி விரையஸ்தானத்தில் இருப்பதும், புதன் பின்னர் எட்டாம் இடத்திற்குச் செல்ல இருப்பதும் நற்பலன்களைத் தரக்கூடிய அமைப்பாகாது. மாத இறுதியில் மட்டுமே சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான நன்மை எதையும் பெறக்கூடிய வாய்ப்



குளிர்காலத்தில் உடலில் ரத்த ஓட்டம் குறையும். அதனால் தேங்காய் எண்ணெய் (அ) ஆலிவ் எண்ணெயை லேசாகச் சூடாக்கி உடலில் தேய்த்து அரைமணி நேரம் மசாஜ் செய்தால் உடல் கதகதப்பாகும்.

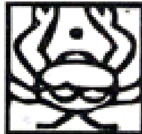
– சித்ரா ரவீந்தர்.

பில்லை. தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான வளர்ச்சியை மட்டுமே காணக்கூடும். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும் இதற்கு உங்கள் பெரும் முயற்சிகள் தேவைப்படும். மாணவர்களின் போக்கு சிறப்பாகச் சொல்லக்கூடியதில்லையாயினும் ஓரளவு படிப்பில் ஆர்வம் செலுத்துவீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்படும். வியாபாரிகள் ஓரளவு திருப்தி காணக்கூடிய நிலையில் வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறும். எல்லா வகையிலும் மகிழ்ச்சிகரமான நிலைமைகளே தென்படுமாயினும் பெண்களுக்கு ஏதோ ஒரு மனக்குறை இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை கணவன் மனைவிக்கிடையே சுதூகலம் நிலவுமாயினும் சிறு குறைபாடுகளும் நேரக்கூடும். பயணங்களின் போது எச்சரிக்கை அவசியம். சிலருக்கு சுபநிகழ்ச்சிகளின் மூலம் செலவுகள் ஏற்படும். தொடர்பில்லாத ஒரு நபரால் வீண் செலவும் ஏற்பட நேரும்.

நீங்கள் தினமும் காயத்ரி ஜபம் செய்து வருவதுடன், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்கா தேவிக்கு புதுமலர்களைத் தூவி வழிபட்டு வருவதும் உங்கள் துன்பங்களைப் போக்கி, இனிய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.

கடக ராசி :



புனர்புசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

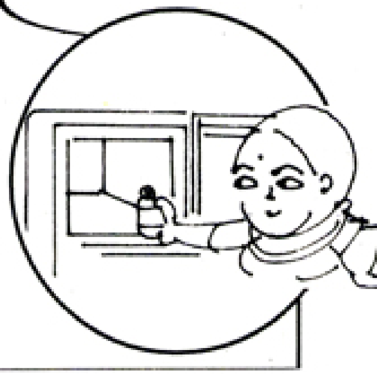
குரு, சனி இருவரும் பதினோராம். இடத்தில் இருப்பது நற்பலன் தரும் அமைப்பாகும். ஆயினும் ஆறாம் இடத்தில் உள்ள சூரியன், புதன் ஆகியோர் சில இடையூறுகளை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகரீதியான வேறு நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதை விட, உயர் அதிகாரிகளின் அன்பையும் ஆதரவையும் பெறக்கூடிய வகையில் செயல்பட்டு வர வேண்டியதே முக்கியமாகும். தொழிற்பிரிவினர் தனியாக இயங்குவதை விட, கூட்டாக நபர்களைச் சேர்த்து நடத்துவதே வெற்றியைத் தரக்கூடும். மாதத்தின் தொடக்கத்தில் உற்சாகம் குறைந்து காணப்படும். மாணவர்களின் நிலை மாதப் பிற்பகுதியில் சரியாகி விடும். போட்டி, பந்தயங்களிலும் ஈடுபட்டு வெற்றி காணக்கூடும்.

கலைஞர்களுக்கு புதிய வாய்ப்புகள் அமைவது தடைபட்டாலும் கூட, ஓரிரு பழைய பாக்கிகள் வசூலாகி, வருமான நிலையைச் சரிக்கட்ட உதவக்கூடும். வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தியடையக்கூடிய வகையில் வியா

வெளியூர் டூர் செல்லும் போது தேங்காய் எண்ணெய் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய சந்தர்ப்பம் வரும். ஆனால் என்னதான் டைட்டான பாட்டிலில் எடுத்துச் சென்றாலும் வழியும். இதைத் தவிர்க்க வாயகன்ற டப்பியில் தேவையான தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு ஒருநாள் முழுவதும் ப்ரீசரில் வைத்திருந்து எடுத்துச் செல்லுங்கள். பயணத்தின் போது சிந்தி விடுமோ என்ற பயமே இல்லை. கூடவே ஒரு ஸ்பூனையும் எடுத்துச் செல்வது உத்தமம்.

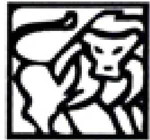
– பத்மஜா ராமகோபால்.



பாரம் அமையாதெனினும் மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றம் காணும். மகிழ்ச்சியும், துயரமும் தரக்கூடிய சம்பவங்கள் மாறி மாறி நடைபெற்று பெண்களின் மனம் சலனப்பட நேரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவியிடையே கலகலப்பும் சலசலப்பும் மாறி மாறிக் காணப்படும். பயணச் செலவுகள் மிகுதியாகக்கூடும். உடலுறுப்புகள் எதிலேனும் அடிபடக்கூடும் என்பதால் எச்சரிக்கை தேவை. உறவினர் வருகையால் செலவுண்டு.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீ இராம ஜெயம் எழுதி வருவதுடன், சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் விலகி இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரியன், புதன் சேர்க்கை பெற்று ஐந்தாம் இடத்தில் இருப்பது அனுகூலமான அமைப்பேயாயினும் குரு, சனி சேர்க்கை பெற்று பத்தாம் இடத்தில் இருப்பது தொழிலில் சில சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

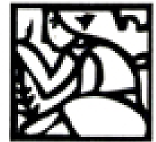
உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பி எதிர்பார்த்திருந்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவைகளுக்கான உத்தரவுகள் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் முயற்சிகளில் தடை நேருமாயினும் எப்படியும் முயன்று மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்ற நிலையை எட்டி விடுவீர்கள். கலைஞர்களின் முயற்சி வெற்றி கண்டு சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்றுத் தரக்கூடும்.

மாணவர்களின் படிப்பார்வம் பெற்றோரைப் பரவசத்தில் ஆழ்த்தும் வகையில் அமைந்திருக்கும். வியாபாரம் குறைவாக நடைபெற்றாலும் எதிர்பார்த்த லாபம் கிடைக்கப் பெற்று வியாபாரிகள் மகிழ்வீர்கள். ஓரிரு சிறு வெளி விவகாரங்களைத் தவிர பெண்களுக்கு வேறெவ்விதச் சிக்கல்களும் எழ வாய்ப்பில்லை. சிலர் வீடு கிரகப்பிரவேசம் நடத்த வாய்ப்புண்டு.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு இருந்து வரும். மூன்றாம் மனிதர் ஒருவரால் பிரச்னை எழலாம். சிறு சிறு உடல் உபாதைகள் ஏற்பட்டு நீங்கும். தூரத்திலிருந்து ஒரு நல்ல தகவல் வந்து சேர வாய்ப்புண்டு. நினைவாற்றல் குறைவால் முக்கியப் பணிகளை மறக்க நேரும்.

நீங்கள் தினமும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதுடன் ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் கெடுபலன்களைக் குறைத்து நற்பலன்களை ஏற்படுத்தும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

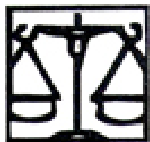
இராசிநாதன் புதன் சூரியனுடன் சேர்ந்து நான்காம் இடத்தில் இருப்பதும் சனி, குரு இருவரும் ஒன்பதாம் இடத்தில் இருப்பதும் பெரும்பாலும் நற்பலன்களையும் இடையில் சில சிறு சங்கடங்களையும் உண்டாக்கக்கூடியதாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்க்கும் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக முன்னேற்ற நிலையைக் காண்பீர்கள். எனினும் கூட்டாளிகளிடம் கவனம் தேவை. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவர்கள் மிகுந்த உற்சாகத்துடன் படிப்பில் ஈடுபாடு காட்டுவதைக் கண்டு பெற்றோர் களிப்படைவார்கள். வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறுவதைக் கண்டு வியாபாரிகள் முழு மனத்திருப்தி கொள்ள முடியும். பெண்களுக்கு மனத்திருப்தி ஏற்படுத்தக்கூடியனவாகவே நிகழ்ச்சிகளும் குடும்ப நிலையும் அமையும்.

குடும்பத்தைப் பொறுத்தவரை கணவன் –

மனைவிக்கிடையே இனிய சூழ்நிலை இருந்து வரும். குடும்பத்தில் சுபச் செலவுகள் ஏற்படலாம். மூன்றாவது மனிதன் ஒருவரின் தலையீடு சிறு சிக்கலை ஏற்படுத்தலாம். எனினும் சமாளித்து விடுவீர்கள். திடீர்ப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்பட நேருமாயினும் அதைத் தவிர்ப்பது மிக அவசியம். உறவினர்களிடம் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட இடமுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை அங்கஹீனர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் யாவும் நீங்கி இனிய நற்பலன்கள் நடைபெறத் தொடங்கும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

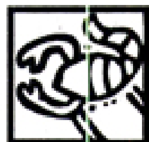
இராசிநாதன் சுக்கிரன் ஐந்தாம் இடத்தில் இருப்பதாலும் இராசியிலேயே செவ்வாய் இருந்து ஏழாம் இடத்தைப் பார்வை செய்வதாலும், சனியும் குருவும் சேர்ந்து எட்டாம் இடத்தில் இருப்பதாலும் தொல்லைகள் குறையவும், நன்மைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெறுவதில் தடங்கல் ஏற்படுமாயினும் அதற்குச் சிறிதும் குறையாத அளவில் வேறு சில சலுகைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மறைமுக வருமானங்கள் பெருகி உற்சாகம் தரும். தொழிற்பிரிவினர் வேகமான முன்னேற்றத்தைப் பெற வாய்ப்புண்டு. வருமானப் பெருக்கமும் மகிழ்ச்சி தர முடியும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்களாயினும் இதற்கு நீங்கள் நேரடியாகச் செய்யும் முயற்சிகளே வெற்றியைத் தரும்.

மாணவர்கள் படிப்பில் முன்னணியில் விளங்குவதைக் கண்டு பெற்றோர் மகிழ்ச்சி கொள்வார்கள். வியாபாரம் மும்முரமாக நடைபெறுவதன் காரணமாக வியாபாரிகள் மனத் திருப்தி கொள்ள முடியும். ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கையும், விருந்துகள் விழாக்களில் கலந்து கொள்வதும் பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுவதாக அமையும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவியிடையே பரஸ்பர அன்பு நிலவுமாயினும் ஓரிரு சிறு மனக்கசப்பும் ஏற்பட்டு நீங்கும். தேவையற்ற ஒருவரின் தொடர்பு ஏற்பட்டு சிறு கலக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நீண்ட நாள் முயன்று வந்த ஒரு திட்டம் வெற்றியடையும். தூரத்திலிருந்து ஒரு நல்ல தகவல் வந்து சேரும். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் தொடர்பான ஏற்பாடுகள் தொடங்கும்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலங்களில் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று வில்வ தளங்களால் சிவனுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து, செழிப்பு கூடும்.

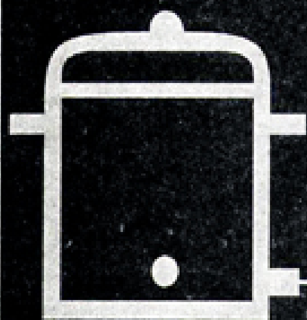


விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 -ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் செவ்வாய் பன்னிரண்டாம் இடத்தில் இருப்பதும், சனி, குரு சேர்ந்து ஏழாம் இடத்தில் இருப்பதும் பெரும்பாலும் நன்மையையே செய்யக்கூடிய அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அன்பையும் ஆதரவையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் கிட்டும். மறைமுக வருமானங்கள் மகிழ்ச்சி தரும். தொழிற்பிரிவினர் வேகமான முன்னேற்றத்தைப் பெற்று மகிழக்கூடும். மாணவர்கள் படிப்பில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டு அனைவரின் பாராட்டுகளையும் பெறுவர்கள்.



பொதுவாக எலக்ட்ரிக் குக்கரில் சாதம் சமைக்க, பிரஷர் குக்கரை விட அதிக நேரமாகும். பிரஷர் குக்கரில் சாதத்தை அதிக நேரம் சூடாக வைத்திருக்க முடியாது. வேகமாக சாதம் சமைத்து, அதிக நேரம் சூடாக வைத்திருக்க பிரஷர் குக்கரில் வடித்த சாதத்தை பாத்திரத்தோடு எலக்ட்ரிக் குக்கரினுள் 2 தம்ளர் வெந்நீர் ஊற்றி, அதனுள் வைத்து ஸ்விட்சை ஆன் செய்யவும். 'கீப் வார்ம்' பொஸிஷனில் ஸ்விட்சை நகர்த்தி விட்டால் எவ்வளவு நேரமானாலும் சாதம் அடிபிடிக்காமல், அதே சமயம் சூடாக இருக்கும்.

- சித்ரா முரளி.

புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்



முத்துமாலைகள்,குந்தன், ஜெய்பூர் மாலைகள், பிறந்த நாள் ராசி கற்கள், அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், Coral Flower Sets, Oxidised Jewellery , Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, Hyderabad Gold Foil Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue Sapphire Necklace sets, இவை அனைத்தும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

10% முதல் **20%** சிறப்பு தள்ளுபடி

ரூ-1000க்கு மேல்
நகை
வாங்குவோருக்கு
coral flower studs
அல்லது
பஞ்சலோகம் கொலுசு
இலவசம்



NARAYANA pearls & gems

MAIN SHOWROOM
Basement, KASI ARCADE,
(Boag Road Junction),
Next to G.R.T Hotel,
116, Sir Thyagaraya Road,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: 825 8714 / 8213457.

PONDY BAZAAR
FATHIMA PLAZA, (Singapore Plaza)
78, Pondy Bazaar
(Between Hotel Hameedia &
Blue Star Opticals),
Chennai - 17. Ph: 821 6394.

PURASAWALKAM
Basement, WAIKIKI COMPLEX,
Dovéton Signal,
Purasawalkam,
Chennai - 7.
Ph: 532 8011.

SUNDAYS OPEN 11 A.M TO 8 P.M

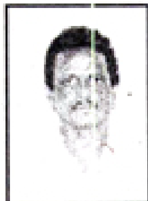
அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்



• சென்னை தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த ஜெய்சங்கர்-மாரியம்மாள் தம்பதிகள்

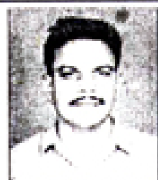
நாங்கள் திருமணமாகி 6 வருடமாகியும் குழந்தையில்லாமல் பல மருத்துவமனைகள் ஏறி இறங்கினோம். **டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்** அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்ற 3 மாதத்திலேயே கர்ப்பம் அடைந்து இப்போது அழகிய ஆண் குழந்தை பிறந்துள்ளது.

S. Ravi, BHEL SPD.CP. P.Box.No.1245, Bangalore, Ph: 3346392



* S. Ravi

எனக்கு உடலில் உப்பு அதிகமாக இருப்பதாகச் சொல்லி பெங்களூரில் பல மருத்துவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்று, பின் பரிசோதனை செய்ததில் என் கிட்னி பெயிலியர் ஆகி இருப்பதும், அதை அறுவை சிகிச்சை செய்து மாற்றுவதுதான் ஒரே வழி என்றும் அறிவுறுத்தப்பட்டேன். பின் நண்பர்களின் ஆலோசனைப்படி **ரப்பானி வைத்யசாலா** வந்து சிகிச்சை பெற்றேன். படிப்படியாக என் உடலில் இருந்து யூரியாவின்அளவு குறைந்து இப்போது கிட்னி மாற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை என்று பரிசோதனையில் தெரியவந்துள்ளது.



E. இராமு

நான் (E. இராமு 51/60, மாணிக்க விநாயகர் கோவில் தெரு, பெரம்பூர், சென்னை – 39)

கடந்த 10 ஆண்டு காலமாக சோரியாசிஸ் நோயால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு பல வைத்தியங்கள் செய்தும் பலனில்லாமல், 12.8.99 அன்று ரப்பானி வைத்யசாலா சென்று சிகிச்சை பெற ஆரம்பித்தேன். தீவிர சிகிச்சையின் பலனால் இன்று புதிய தோலுடன் புதிய மனிதனாக மாறியுள்ளேன்.

(D.ராணி, 518 N.V.N. நகர்,திருமங்கலம், அண்ணாநகர் மேற்கு,சென்னை – 40.)



D.ராணி

எனக்கு சுமார் 5 வருடமாக முதுகு மற்றும் கை, கால்களில் ஜாய்ன்ட்டுக்கு ஜாய்ன்ட் வலி ஏற்பட்டு மிகவும் அவதிப்பட்டேன். எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்ததில் என் முதுகு எலும்பு நகர்ந்திருப்பதாயும் ஆபரேஷனே வழி என்றும் கூறப்பட்டேன். பின் பல அனுபவசாலிகளின் ஆலோசனைப்படி ரப்பானி வைத்யசாலா சென்றேன். ஒரே மாதத்தில் நம்ப முடியாத அளவிற்கு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு இன்று நன்றாக நடமாடுகிறேன்.

(தமிழ்ச் செல்வி சென்னை காரம்பாக்கம், போரூர், 3/143 அண்ணா சாலை)



• தமிழ்ச்செல்வி

அடிவயிற்றில் வலி என்று மூன்று வருடங்களாக சென்னையில் பிரபல பெரிய மருத்துவமனை ஒன்றில் சிகிச்சைக்கு சென்ற நான் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்றும் கடைசியில் ஆபரேஷன் செய்து கர்ப்பப்பையை நீக்க வேண்டும் என்று கூறி விட்டார்கள். முடிவில் **ரப்பானி வைத்தியசாலா**விற்கு வந்து சிகிச்சை பெற்ற இரண்டு மாத காலத்திற்கு பின் ஆபரேஷன் செய்யச் சொன்னவர்களிடம் சென்று மீண்டும் பரிசோதனை செய்ததில் இனி ஆபரேஷன் வேண்டாம் எல்லாம் நார்மலாக உள்ளது என்று கூறிவிட்டார்கள்.

மேலும் அல்சர், கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்ய வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.)



(15.12.2000 அன்று புனானி மருத்துவ மாத இதழை தமிழக முதல்வர் டாக்டர் கலைஞர் வழங்க மாண்புமிகு அமைச்சர் ஆற்காடு வீராசாமி பெற்றுக் கொண்டபோது எடுத்த படம்)

டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்
ரப்பானி வைத்ய சாலா
73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.
போன்: 8510969, 8410874



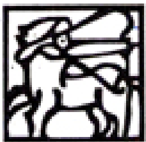
புடவைக்குக் கஞ்சி போட்டு அலசும் போது நீளவாக்கில் அலசாமல் குறுக்காக பெண்கள் புடவை கட்டும்வாக்கில் மடிப்பு வைப்பது போல் கையால் சுருக்கிக் கொண்டு அலசினால் புடவைகள் சுருக்கமின்றி நன்கு பிரிந்து கொடுக்கும். அதே வாட்டத்தில் காயவைத்து மடித்து தலையணையின் அடியில் வைத்து விட்டால் அயர்ன் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருக்காது.

- ஆர். அஜிதா



கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவதற்குச் செய்யும் முயற்சிகள் முழு வெற்றி பெறும். சிலர் பரிசு, பாராட்டுகளையும் பெறக்கூடும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெற்று வியாபாரிகளுக்குத் திருப்தியை ஏற்படுத்தும். பெண்களுக்கு மனக்குறை ஏற்பட வாய்ப்புகள் எதுவுமில்லை, எல்லாம் மகிழ்ச்சி தருவதாகவே இருக்கும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். கணவன் - மனைவியிடையே கருத்தொற்றுமை நிலவும். புதிய நபர் ஒருவரின் அறிமுகமும் அவரால் சில நன்மைகளும் உண்டாகக்கூடும். ஞாபக மறதி தொல்லை தரும். திடீர்ப் பயணம் ஒன்று ஏற்பட்டு பிறகு தள்ளிப் போகும். பழைய நண்பர்கள் உதவிக் கரம் நீட்டுவார்கள். சிறு உடல் உபாதை ஏற்பட்டுக் குணமாகும். கோளறுபதிகம் சொல்லி வருவதும், தொடர்ந்து துர்க்கையை வழிபடுவதன் மூலம் உங்களுக்குச் சிறப்பான நற்பலன்கள் நடைபெறத் தொடங்கும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு, சனியுடன் சேர்ந்து ஆறாம் இடத்தில் இருப்பது தொல்லைகளைத் தரக்கூடியதாகவும், பதினோராம் இடத்தில் செவ்வாய் அமர்ந்துள்ளது பூமி லாபம், சகோதர வகையில் ஆதாயம் போன்றவற்றைத் தருவதாகவும் அமையும் நிலை உள்ளது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை இப்போது எளிதில் பெறக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற வருமானத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவர்களுக்குப் பெற்றோரின் பாராட்டுகள் கிடைக்கக்கூடிய அளவில் படிப்பார்வம் சிறப்பாக அமையும்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெறுவது உங்கள் கடுமையான சுய முயற்சிகளைப் பொறுத்தே வெற்றி கிட்டும். கணிசமான லாபத்தைப் பெறக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் நடைபெறுவதைக் கண்டு வியாபாரிகள் மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் மற்ற எல்லா விஷயங்களிலும் மன நிம்மதியடையக்கூடும். எனினும் உடல்நலத்தில் சிறு பாதிப்பு ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால் எச்சரிக்கை தேவை.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே இணக்கமான போக்கு நீடித்திருக்கும். உறவினர்களின் வருகை செலவைக் கூடுதலாக்கும். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறக்கூடும். உற்சாகம் தரக்கூடிய ஒரு தகவல் வந்து சேரும்.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் பாராயணம் செய்வதுடன், முருகப் பெருமானுக்கு சிவப்பு மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து வருவதன் மூலம் உங்கள் துயரங்கள் நீங்கி இனிய நல்வாழ்வைப் பெறலாம்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் சனி, குருவுடன் சேர்ந்து ஐந்தாம் இடத்தில் இருப்பதும், இராசிக்கு 10ஆம் இடத்தில் அங்காரக பகவான் இருப்பதும் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களைத் தரக்கூடிய அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக ரீதியான அனைத்து வகையான விஷயங்களிலும் நன்மையான நிலையையே எதிர்பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகள், சகபணியாளர்கள் ஆகியோரின் ஆதரவையும் ஒத்துழைப்பையும் குறைவின்றிப் பெற முடியும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலைகளைக் காணலாம். மாணவர்கள் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் படிப்பில் அக்கறை காட்டுவதுடன், போட்டி பந்தயங்களிலும் கலந்து கொண்டு முன்னணி

மாணவர்களாகத் திகழ்வீர்கள்.

கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமையவும், சிலர் பரிசுகள், பாராட்டுகளைப் பெறவும் வாய்ப்புண்டு. வியாபாரிகளுக்கு ஓரளவு மட்டுமே திருப்திதரக்கூடிய அளவில் வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறும். பெண்களுக்குக் குறைசொல்லக்கூடிய அளவில் எதுவுமில்லை. எல்லாம் நல்ல விதமாகவே நடைபெறும். அறிமுகமில்லாத நபரிடம் மட்டும் எச்சரிக்கை தேவை.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான சூழ்நிலையே நிலவி வரும். புதிதாகத் திருமணமான தம்பதியரிடையே ஒரு பிரச்னை தலைதூக்குமாயினும் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் விட்டு விடுவது நல்லது. பயணங்களையும் அதன் காரணமாக ஏற்படும் செலவுகளையும் தவிர்க்க இயலாது. மனச்சஞ்சலம் ஏற்பட்டு நீங்கும். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து முல்லை மலர்களால் அர்ச்சனை செய்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் துயரங்கள் யாவும் அகன்று நற்பலன்கள் மேலோங்கும்.

உழைப்பு அதிகமாகவும் ஊதியம் குறைவாகவும் இருப்பதைக் கண்டு வருந்த நேரும். மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றமான சூழ்நிலை தென்படும்.

மாணவர்கள் சற்றே உற்சாகமிழந்து காணப்பட்டாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் வழக்கமான சுறுசுறுப்பைப் பெற்று படிப்பில் ஆர்வம் காட்டுவீர்கள். ஓரளவு மனத்திருப்தியடையக்கூடிய வகையில் வியாபாரிகளுக்கு வியாபார வளர்ச்சி இருக்கக்கூடும். குடும்ப உறுப்பினர்களின் ஒத்துழைப்பால் பெண்கள் மனம் உற்சாகமடையக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் மனைவியிடையே குதூகலமான போக்கு இருந்து வரும். மகன் அல்லது மகள் வழியில் ஒரு சிறு சங்கடம் ஏற்பட்டு நீங்கும். ஸ்தல யாத்திரை ஒன்றை மேற்கொள்ளும் வாய்ப்புண்டு. நண்பர்கள் தேடி வந்து உதவிகோரக்கூடும். விலகிச் சென்ற உறவினர் விரும்பித் திரும்பி வருவார்கள்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமாளுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் விலகி, செழிப்பான நிலை தோன்றும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்

இராசிநாதன் சனி குருவுடன் சேர்ந்து நான்காம் இடத்தில் இருப்பது தொல்லைகளைத் தரக்கூடுமென்றாலும் ஜன்ம ராசியில் சுக்கிரன் இருப்பதால் சங்கடங்களிலிருந்து விடுபடக்கூடிய நிலை அமையும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவதில் சற்றே தாமதம் ஏற்படுமாயினும் தொடர்ந்து முயன்று வெற்றி பெறக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர்



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் குரு, சனியுடன் சேர்ந்து மூன்றாம் இடத்தில் இருப்பதும் சுக்கிரன் பன்னிரண்டாம் இடத்தில் இருப்பதும் அனுகூலமற்ற அமைப்பாயினும் வேறு சில கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தால் சில நன்மைகளும் உண்டாக இடமுண்டு.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றத்துக்கான உத்தரவைப் பெறக்கூடுமாயினும் அது உங்கள் விருப்பத்துக்கு விரோதமான இடமாக இருக்கும். எனினும் சிறிது காலத்தில் அந்த

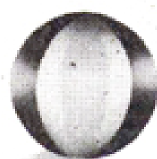
காதல் – தூறல்

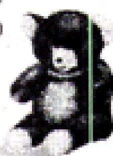


மழை நின்று
வெகுநேரமாகி விட்டது
ஆனால்
மரத்திற்கென்னவோ
மழை மீதே காதல்
காற்றடிக்கும் போதெல்லாம்
அந்தக்
காதலைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தது

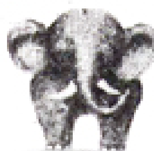
– 'சஞ்சீவி சிவசு'

ஜிங்லர்ஸ்
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின்
பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.





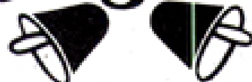
உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.
● எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும் ● சர்வதேச தொழில் நுட்பம் ● மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம் ● 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்



● காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை ● உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும் ● பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.



Jinglers®



India's first real washable baby bed



Mfrs. Utility Textiles,
P.B. No.6858
Chennai - 600 040 Ph : 6211974

Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvarur, Pattukkottai, Pudukottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore, Chidambaram, Neyveli :
M/s. SIBI Agencies, OA/3, Durgaiamman Koil Street, Senthangudi, Mayiladuthurai - 609 001 Phone : 26142

Available at:

CHENNAI : ***T. Nagar :*** Naidu Hall; Ratna Stores; Witco; Murugan Dresses; Krishna Thulasi, Flora; ***Mylapore :*** Childrens Choice; Garment Centre; Naidu Hall Women's Exclusive; ***Purasawalkam :*** Baby's World; Ayisha; Ratna Stores; Twinkle; Libas: London Stores; ***Kilpauk :*** Mummy Daddy; ***Kodambakkam :*** Sekar Dresses; ***Anna Nagar:*** Witco; Oasis; Naidu Hall; ***Tambaram :*** Lucky Apparels; ***Egmore :*** Lalitha's Medicals & General; Fashions; ***Avadi :*** Ponnu Super Market; Anantha Stores; Mount Road : Spencer & Co., ***Washermen Pet :*** Soundara Pandi Stores; ***Ambattur/Perambur :*** Shopping Singapore; ***Adyar :*** Shanthi's; Cee Dee Yes Super Shoppee; ***Nanganallur :*** Balasubramaniam Enterprises; ***Pallavaram :*** Singapore Plaza; ***Porur :*** Ellahi Agencies; ***Royapettah :*** Sri Sai Furniture; ***Thiruvanmiyur:*** Singapore Shoppe; ***Vadapalani :*** Dhanushree Collection; ***Coimbatore :*** Saravana's; Sri Land; New Gift Land; Jack 'N' Jill; Saagarika; Shreela's Kiddies Junction; ***Salem :*** Baby's Corner; Ramyaa Esteem A/C; Ramyaa Shopping Plaza; Bharathi Shopping Sansar; ***Erode :*** Kemps Corner; Bharani Readymades; Thomas & Sons; ***Ooty :*** Quetta Stores; ***Coonoor :*** Vimal Textiles; Variety Hall; Shanthi Mahal; ***Dharmapuri :*** Harsa Kids Corner; ***Krishnagiri :*** New Rani Dresses; Aarif Stores; ***Hosur:*** Amman Fancy Palace; ***Madurai :*** Milan; M.S.P.Raja Enterprise, Hajee Moosa, Satyam Collection; Children's Collections; Pooja; Benzers; Remuki; Sakunthala; Kiddy's Corner; Roopmilan; Tip Top Empire; ***Tiruppur :*** Baby World; ***Dindigul :*** Singapore Plaza; Ulladai Ulagam; ***Ramnad :*** Faridas; Best India Readymades; ***Virudhunagar :*** Designs Readymades; ***Tirunelveli :*** RMKV; Anil Stores; St. Mary's Readymades; Pothy's; ***Tuticorin :*** Students Readymade Emporium; Milan; ***Kovilpatti :*** Sangeetha Dresses; ***Villupuram :*** India Electronics : ***Pondicherry :*** Shabnam; J.C.R. Baby Needs; Gowri Lakshmi Silks; Mummy Daddy; Jaya Emporium;

இடத்தையே விருப்பமான இடமாக மாற்றிக் கொள்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றத்தைக் காண வாய்ப்பில்லாவிடினும், வேறு குறைபாடுகளுக்கு இடம் எதுவும் இல்லை.

மாணவர்கள் படிப்பில் ஆர்வமாக இருந்து முன்னணி மாணவர்களாக விளங்குவதுடன், விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட்டு வெற்றி காண்பீர்கள். வியாபாரிகள் முழுத் திருப்தி கொள்ளும் வகையில் வியாபாரம் ஓரளவு நல்ல முறையில் நடைபெறும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற இயலாதெனினும், பழைய பாக்கிகள் சில வசூலாவதன் மூலம் நிலைமையைச் சமாளித்து விடுவீர்கள். பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சியும், கவலையும் ஏற்படக்கூடிய வகையில் சம்பவங்கள் மாறி மாறி அமையும்.

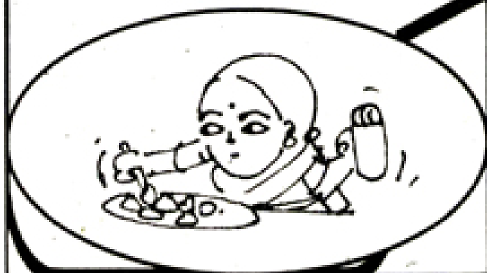
குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவியிடையே சுமுகமான போக்கு காணப்படும். எனினும் ஓரிரு சிறு சங்கடங்களும் ஏற்பட்டு நீங்கும். புகழ்பெற்ற ஆலயம் ஒன்றுக்குச் சென்று தரிசனம் கண்டு வர வாய்ப்புண்டு. திருமணம் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. உறவினர் சந்திப்பின் மூலம் ஒரு பிரச்னை தீர்வு காணும். அடிக்கடி பயணங்கள் ஏற்பட நேரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் சாத்தி, துளசி மாலை அணிவித்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் சிரமங்கள் யாவும் நீங்கி சௌபாக்யங்கள் பெருகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

ரசத்திற்காக அரைத்து வைத்திருக்கும் ரசப் பொடியை ஒருநாள் உருளைக்கிழங்கு, காலி::பிளவர் கூட்டுக்குப் போட்டு செய்தேன். கூட்டு வித்தியாசமாகவும், டேஸ்டாகவும் இருந்தது.

— அஞ்சலி மாரியப்பன்.



இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பயணத்திற்கேற்ற உணவு *கடைசி தேதி : 15.1.2001*

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.



கையொப்பம்







ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our website at: www.intamm.com/sspeetam

புத்தாண்டு-பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம், வரும் புத்தாண்டு, பொங்கல் திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களும் உண்டாக பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரிடம் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

தங்களின் அன்பினாலும், ஆதரவினாலும், குருகுலத்தில் 150 மாணவ, மாணவியர்கள் நல்ல முறையில் படித்து வருகின்றார்கள். குருகுல மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு உயர்நிலைப்பள்ளியும், ஒரு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி மையமும் துவங்கப்பட்டுள்ளது.

புத்தாண்டு-பொங்கல் திருநாளில்

★குருகுல மாணவர்களோடு உங்களுடைய மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

★குருகுல மாணவர்களின், உணவு மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு, கல்வி கற்பதற்கு, கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி பெறுவதற்கு, கட்டிடம் கட்டுவதற்கு, மற்றும் நிரந்தர வைப்பு திட்டத்திற்கு தங்களின் மேலான நன்கொடைகளை, அளிக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• பிஸ்கட், மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	750/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி (ஓராண்டிற்கு)	ரூ.	3,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	9,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்

குக்கரிலேயே கேக் செய்யலாமே!



நம்மில் பலருக்கும் விதவிதமான சமையல்கள் செய்து பார்த்துச் சுவைக்க வேண்டும் என்ற ஆவல் இருந்தாலும், அதற்கான சரியான உபகரணங்கள் இல்லாமல் நிராசைப்படுகிறோம். அவற்றில் ஒன்று கேக். ஓவன் இல்லாமல் குக்கரின் உதவியாலேயே கேக் செய்யலாம்!

சாதா பிளம் கேக் :

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா – ¼ கிலோ, பேக்கிங் பவுடர் – 1 டேபிள் ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை – 150 கிராம், வெண்ணெய் - 200 கிராம், முட்டைகள் - 3, வெனிலா எஸென்ஸ், கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம் பழம் ஒரு கைப்பிடி அளவு, டூட்டி ஃப்ரூட்டி ஒரு கைப்பிடி யளவு, தேன் சிறிதளவு.

செய்முறை :

உருளி போல் சற்றுக் குழிவான ஒரு கின்ணத்தில் வெண்ணெய் போட்டு நன்றாக நுரைத்து வரும் வரை அடிக்க வேண்டும். (இதற்குச் சற்று கெட்டியான கரண்டி உபயோகப்படுத்தவும்). சோப்பு நுரை போல் இலகுவாக வெண்ணெய் வரும் போது, ஐசிங் ஷுகர் எனப்படும், நைஸாக மிக்ஸியில் பொடித்த சர்க்கரையையும் சேர்த்து அடிக்க வேண்டும். அடுத்து முட்டைகளை

உடைத்து ஊற்றி மேலும் நன்கு கரண்டியால் அடிக்க வேண்டும். முட்டையைத் தனியாக ஒரு கிண்ணத்தில் உடைத்து ஊற்றி நன்கு அடித்து எடுத்து, வெண்ணெயுடன் கலந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் சுலபமாக இருக்கும்.

மைதாவுடன் பேக்கிங் பவுடர் கலந்து சலித்து எடுத்து அதையும் அடித்த வெண்ணெயுடன் கலந்து நன்றாக அடித்துக் கொள்ள வேண்டும். நன்கு நுரைத்து வரும் போது சில துளிகள் வெனிலா எஸென்ஸ் விட்டு நன்கு கலந்து அடித்து, அதில் மேலும் சுவைக்காக பேரீச்சம் பழங்களை துண்டுகளாக்கிப் போட்டு, அதனுடன் டூட்டி ஃப்ரூட்டியும் கலந்து, விருப்பப்பட்டால் உலர்ந்த திராட்சை சிறிதும் கலந்து கொள்ளலாம். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் என்ற அளவில் சிறிது தேனும் கலந்து நன்கு கலந்து விட்டுக் கொள்ளவும்.

தேன், உலர்ந்த பழங்கள் சேர்ப்பதால் சர்க்கரை அளவு குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

குக்கரின் உள் வைக்கும் அடுக்குப் பாத்திரத்தில் பெரியதை எடுத்துக் கொண்டு கழுவிக் காய்ந்தபின், அதன் உட்புறம் முழுதும் வெண்ணெய் கிரீஸ் செய்த, அதில் அடித்து வைத்துள்ள மாவை எடுத்து (தயார் செய்துள்ளது) பாத்திரத்தில் கொட்டி அதை எடுத்து குக்கரின் உள் வைத்து அடுப்பில் வைக்கவும். கலவை பாத்திரத்தின் பாதி அளவிற்கு இருக்க வேண்டும்.



புதினாவை மிக்ஸியில் மை போல் அரைத்து, சப்பாத்தி மாவுடன் கலந்து பிசைந்து சப்பாத்தி செய்தால், மணம், சுவை, சத்துடன் வித்தியாசமான வண்ணமும் கிடைக்கும்.

— ஜெயசுதா ஷங்கர்.

குக்கரை உபயோகிக்கும் முறை :

சுத்தமாகக் கழுவி உலர்ந்த குக்கரின் உள்ளே, ஒரே அளவான மூன்று டம்ளர்கள் (சற்று பெரிய சைஸ்) வைத்து அதன் மீது தயாரித்துள்ள கேக் மாவு உள்ள பாத்திரத்தை வைக்கவும். இப்படி வைப்பது கிட்டத்தட்ட குக்கரின் பாதி அளவிற்கு மேல் இருக்கும்படி இருக்க வேண்டும். மாவு உள்ள பாத்திரத்தை மூடி வைக்கக் கூடாது. குக்கர் மூடியில் கேஸ்கட் போட்டு நன்றாக மூடி வைத்து அடுப்பில் வைக்கவும். மேலே வெயிட் போடக் கூடாது. அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட வேண்டும். சிம்மில் வைத்து எரிய விட வேண்டும்.

இருபத்தைந்து நிமிடங்கள் கழித்து கேக் வாசனை வரும். அப்போது எடுத்து விட வேண்டும். மெல்லிய கம்பி கொண்டு குத்திப் பார்த்து கூட, ஒட்டாமல் இருந்தால் வெந்து விட்டதாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்

குக்கரை விட்டு வெளியில் எடுத்து கேக் உள்ள பாத்திரத்தை ஒரு கத்தியால் உட்புறம் மெதுவாக சுற்றிலும் கீறி விட வேண்டும். சிறிது ஆறவிட்டு, தட்டில் கவிழ்த்து விட்டுப் பின் மீண்டும் மேற்புறம் மேலே இருக்கும்படி நேராக வைத்துத்தான் கட் பண்ண வேண்டும். அப்போதுதான் சீராக இருக்கும். கேக்கும் உதிராமல் கட் செய்ய வரும். நாம் சொன்னபடி கேட்(க்)கும்.

மேலும் சில டிப்ஸ் : குக்கரை முதலில் சூடுசெய்த பின் அதில் டம்ளர்களை அடுப்புக்கல் போல் வைத்து பின் தயார் செய்த கேக் மாவு பாத்திரத்தை வைக்க வேண்டும்.

கேக் செய்வதற்கு குக்கர் பாத்திரத்தையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். கேக் வகைகளுக்கு தேன் சேர்ப்பதால் சுவை கூடும்.

கேக் மாவு கலவை எந்தப் பாத்திரத்தில் ஊற்றுகிறோமோ அந்தப் பாத்திரத்தின் பாதி அளவிற்குக் கலவை இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெண்ணெய் மற்றும் இதர பொருட்களை எந்த அளவிற்கு நன்றாக அடிக்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு கேக் மென்மையாக இருக்கும்.

தயாரிக்கும் மாவு இளக்கமாக இருக்க வேண்டும். ரொம்ப இளக்கமாக இருக்கக் =

கூடாது.

சமையல் செய்வதில் புதியவர்கள், ஓவன் இருப்பவர்கள் குறிப்பிட்ட டிகிரி வெப்பத்தில், குறிப்பிட்ட நேரம் இதே செய்முறையில் கேக் தயார் செய்யலாம்.

குக்கரில் வைக்கும் போது, வேகவில்லை என்று தெரிந்தால் மேலும் சில நிமிடங்கள் வைத்து (அடுப்பில்) மூடி போட்டு வேக விட்டு எடுக்கலாம். மைதா சேர்க்கும் போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்துக் கலக்கவும்.

சாக்லேட் கேக் :

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா – 100 கிராம், 3 டீஸ்பூன் பேக்கிங் பவுடர், 1½ டீஸ்பூன் கோகோ பவுடர், சர்க்கரை – 100 கிராம், வெண்ணெய் – 50 கிராம், சற்று கூடுதலாக, முட்டை – 2, வெனிலா எஸென்ஸ் சில துளிகள், பால் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

மேலே கூறியுள்ளபடி முதலில் வெண்ணெய் அடித்து, பேக்கிங் பவுடர், கோகோபவுடர் சேர்த்து சலித்து எடுத்துப் பின் வெண்ணெயுடன் சேர்த்து அடித்து பின், முட்டை அடித்துச் சேர்த்து பின் சலித்த மைதா சிறிது சிறிதாக சேர்த்து பின் வெனிலா எஸென்ஸ் சேர்த்து, பிறகு இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் பால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேர்த்து கலக்கி பின் வெண்ணெய் தடவிய அலுமினியப் பாத்திரத்தில் அதில் பாதியளவு இருக்கும்படி போட்டு, பிரஷர் குக்கரில் மேலே சொன்ன முறையில் வைத்து இருபத்தைந்து நிமிடங்கள் வேகவிடவும். பிரஷர் குக்கரின் மூடியின் மேல் வெயிட் போடக் கூடாது. சாக்லட் வாசனையுடன் கேக் தயாராகி சுவையாக இருக்கும்.

கோகோ பவுடர் சிறிது கசப்புத் தன்மை உள்ளதாலும், பழங்கள் எதுவும் சேர்க்கப் படாததாலும் மைதாவிற்குச் சரியாக சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. சர்க்கரையைப் பொடித்துப் போட வேண்டும். கேக் செய் வதற்கு எப்போதும் சர்க்கரை மாவாக பொடித்துத்தான் சேர்க்க வேண்டும்.

காரட் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

பிரவுன் சுகர் – 1 கப் (சர்க்கரையை வெறும் வாணலியில் போட்டு வறுத்துக் கொண்டு வந்தால் பிரவுன் கலராக மாறும். தீய்ந்து போகாமல் கிளறி விட்டுக் கொண்டு இருக்கவும்)

காரட் துருவி நன்கு வதக்கியது – 1 கப், வெண்ணெய் – 200 கிராம், பேக்கிங் பவுடர் – 1 ஸ்பூன், முட்டை – 1, கொதி நீர் – 1 கப், வெனிலா எஸென்ஸ் – சில துளிகள்.

வெண்ணெய் அடித்து மற்ற பொருட்களைக் கலந்து பின் கொதி நீர் சிறிது சிறிதாக விட்டு நன்கு கலக்கி, அதை வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி அதன் மீது அக்ரூட் பருப்புகள் தூவி குக்கரில் மேற் சொன்ன முறையில் வேகவிட்டு எடுக்கவும். ஓவனிலும் வைக்கலாம்.

ஐசிங் : பொடித்த சர்க்கரை, வெண்ணெய் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து அதை கேக்கின் மீது தடவி அல்லது அலங்கரித்தும் வைக்கலாம்.

— சி. பூங்கோதை

பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து நைசாக அரைத்து கலந்து இட்லியை சின்ன சதுரத் துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு ஊறவைத்துக் கொடுத்தால் தஹி இட்லி இன்னும் இருக்கா என்று கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள்.

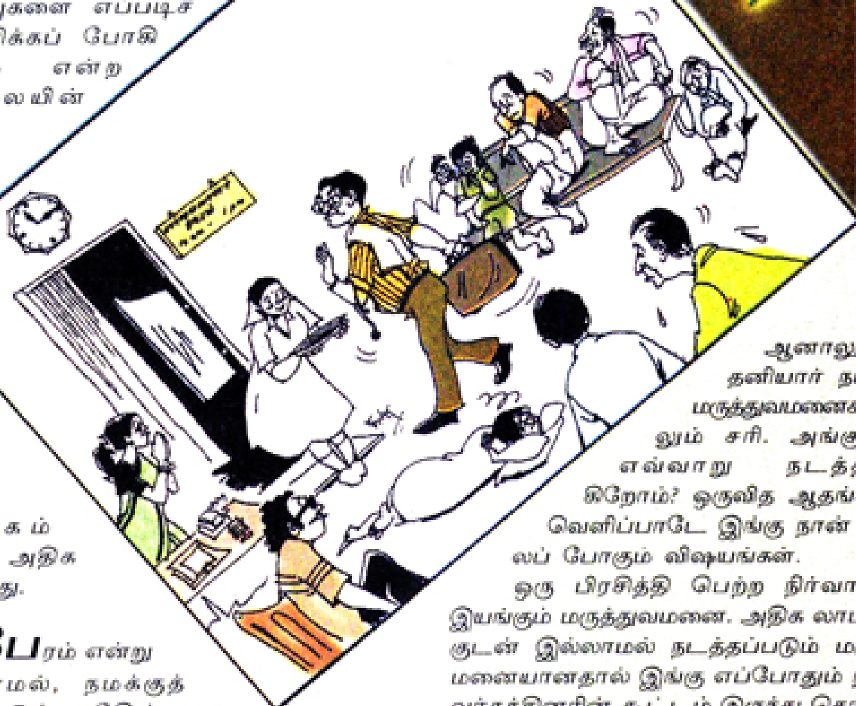
- பத்மஜா ராமகோபால்.



‘மருத்துவ மனைகளுக்குப் போன கதை

அநேகமாக எல்லா நடுத்தர வர்கத்தினரின் பிரார்த்தனை “எனக்கு வீடு, கார், பங்களா பணம் இதெல்லாம் வேண்டாம். நோய் நொடி ஒன்றும் வராமல் யாருக்கும் ஒரு தொந்தரவுமில்லாமல் ஒரு நாள் போய் சேரணும்” இந்த விரக்தி கலந்த பிரார்த்தனையின் அடிப்படை எதுவாக இருக்கும் என்ற யோசனை வந்தது. மருத்துவத்துறையில் பிரமிக்கத்தக்க முன்னேற்றங்களை எல்லா நாடுகளும் அடைந்து விட்டன. ஒரு சில வருடங்களுக்குமுன் ஒரு குறிப்பிட்ட நோய்களால் தாக்கப்பட்டவர்கள் பிழைப்பது அரிது என்று நினைத்த கால கட்டங்கள் மறைந்து குணப்படுத்த முடியாத நோய்களே இல்லை என்ற காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். அப்படி இருந்தும் இத்தகைய விரக்திக்கான காரணம் என்னவாக இருக்கும்?

நான் குறிப்பிடும் நடுத்தரவர்கத்தினர் எவ்வளவு தூரம் இத்தகைய வசதிகளைப் பெற முடியும்? நோயின் தாக்கம் உடலில் ஏற்படுத்தும் உபாதையைவிட இதற்கான செலவுகளை எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறோம் என்ற கவலையின் தாக்கம் தான் அதிகமாகிறது.



‘பேரம் என்று பேசாமல், நமக்குத் தரப்படும் ரசீதின்படி அவர்கள் கேட்கும் தொகையைத் தந்துவிட்டு சிகிச்சை என்ற பெயரில் நமக்குக் கிடைப்பதை வாங்கி வருகிறோம். அது தனி மருத்துவர் நடத்தும் ‘க்ளினிக்’ ஆனாலும் சரி, தனியார் நடத்தும் மருத்துவமனைகளானாலும் சரி. அங்கு நாம் எவ்வாறு நடத்தப்படுகிறோம்? ஒருவித ஆதங்கத்தின் வெளிப்பாடே இங்கு நான் சொல்லப் போகும் விஷயங்கள்.

ஒரு பிரசித்தி பெற்ற நிர்வாகத்தில் இயங்கும் மருத்துவமனை. அதிக லாப நோக்குடன் இல்லாமல் நடத்தப்படும் மருத்துவமனையானதால் இங்கு எப்போதும் நடுத்தர வர்கத்தினரின் கூட்டம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு துறையில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் காலை பத்து மணி முதல் மதியம் ஒரு மணி வரை நோயாளிகளை கவனிப்பார்கள்.

அன்று எலும்பு மற்றும் எலும்பு முறிவு சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவர் வரவேண்டிய நாள். நாற்பத்தைந்து வயதைத் தாண்டியவர் களைப் பாதிக்கும் முதல் நோய் மூட்டு வலி, கை கால்களை ஓரளவுக்கு மேல் அசைக்க முடியாத நிலை. இடது கையில் இத்தகைய பாதிப்பின் அறிகுறி தெரிய ஆரம்பித்ததால் பக்கத்தில் இருக்கும் மேலே குறிப்பிட்ட மருத்துவமனைக்குச் சென்றேன் அப்போது மணி பத்தே முக்கால், எனக்கான டோக்கன் எண் முப்பது.

அந்த மருத்துவமனையின் வழக்கப்படி அங்கு அடிக்கடி செல்பவர்களாயினும், முதல் முறையாக செல்பவராயினும், அடையாள அட்டை ஒன்றை வழங்கி ஒரு 'கேஸ்ஷீட்' ஒன்றையும் தயார் செய்து நாம் வந்த வரிசைப்படி மருத்துவர் வந்ததும் உள்ளே அனுப்புவார்கள்.

பதினோரு மணியளவில் கருப்புக் கண்ணாடி அணிந்த (ஒருவர் ஸ்கூட்டரில் வந்திறங்கி, வரவேற்பில் இருந்த பெண்மணியிடம் அவர் தான் கேஸ் ஷீட் எழுதி டோக்கன் வழங்குபவர்) "என்னம்மா டாக்டர் இன்னும் வரலையா? உன் பெரியப்பா எப்படி இருக்கிறார். உன் ஹஸ்பெண்ட் லண்டனில் தானே இருக்கிறார். நீ போகலையா" என்று வரிசையாக கேள்விகளை அடுக்கி கொண்டே போய் அவருக்கான முப்பத்து ஒன்று எண்ணுக்கான டோக்கனை வாங்கிக் கொண்டார்.

பதினோரு மணி பதினைந்து நிமிடங்களில் ஏற்பட்ட சிறிய சலசப்பின்மூலம் டாக்டர் வந்துவிட்டது தெரிந்தது. நாற்பது வயதை எட்டியிருப்பவர், கையில் ஒரு ப்ரீஃப் கேஸ், ஒன்றே கால் மணி நேரம் தாமதமாக வந்ததற்குக் கொஞ்சமும் வருத்தமில்லாத முகம். நோயாளிகளின்மீது வீசிய அலட்சிய பார்வை. உள்ளே சென்ற இரண்டு மூன்று நிமிட அவகாசத்தில் முதலாம் எண்ணுக்குரியவரும் அடுத்த ஐந்தாவது நிமிடத்தில் இரண்டாம் எண்ணுக்குரியவரும் உள்ளே சென்று திரும்பினார்கள்.



மூன்றாம் எண்ணுக்குரியவரும் மற்றும்



அங்கு உட்கார்ந்திருந்த மற்ற நோயாளிகளும் அதிர்ச்சிக்குள்ளான நிகழ்ச்சி மூன்றாவதாக பெயர் கூப்பிடப்பட்டவர் பதினோரு மணி யளவில் வந்து வரவேற்பில் இருந்த பெண் மணியிடம் உரையாடியவர்.

ஒன்பது மணி முதல் வரிசையில் வந்து அமர்ந்தவர்களும் என்னைப் போன்றோரும் ஒன்றும் செய்ய முடியாமல், எதிர்ப்பும் தெரி விக்க முடியாமலும் இதைப் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. உள்ளே இருந்த டாக்டரும் இரண்டாம் எண்ணுள்ள டோக் கனுக்குப்பின் ஏன் முப்பத்தொன்றாம் எண் ணுக்குரியவர் உள்ளே வருகிறார் என்று கேட்கவும் இல்லை. உடல் உபாதையுடன் சேர்ந்து கொண்ட வேதனை.

டாக்டர் உள்ளே நுழையும்போது நோயாளிகள் மீது வீசிய அலட்சியப் பார்வையைவிட கூடுதல் சதவிகிதத் தோடு கூடிய அலட்சிய பார்வையை அங்கு உட்கார்ந்திருந்தவர்கள் மீது வீசி அந்த கருப்புக் கண்ணாடிக்காரர் மருத் துவமனையிலிருந்து வெளியே சென்றார்.

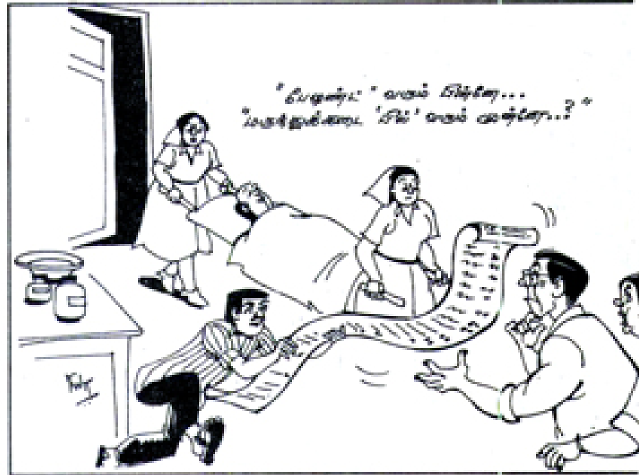
உடல் ஏற்படுத்தியிருந்த உபாதை யோடு இத்தகைய நடப்புகளால் மனவருத்தத்தோடு செயலற்ற நிலை யில் நின்று கொண்டும் உட்கார்ந்து கொண்டுமிருந்தவர்களைக் காண முடிந்தது, என்னையும் சேர்த்துத்தான்.

டாக்டர், மணி ஒன்றானதும் தனது அறையின் கதவை மூடிக் கொண்டு புறப்பட்டுவிட்டார். ஒன்றே கால் மணி நேரம் தாமதமாக வந்தவர் கூடுதலாக ஒரு நிமிடங்கூட வேலை செய்ய விரும்ப வில்லை. என்னையும் சேர்த்து பத்து பேர்கள் செயலற்று நின்று கொண்டிருந்தோம் "அவ சரமாக சிகிச்சை தேவைப்படுபவர்கள் என்னை கிளினிக்கில் மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் வந்து பாருங்கள். இல்லையென்றால் அடுத்த வாரம் வாருங்கள்" என்று சம்பிர தாய வார்த்தைகளைச் சொல்லிவிட்டு சென்றுவிட்டார்.

முறையற்ற வழியில் உள்ளே சென்று சிகிச்சை பெற்ற ஒருவரால் சரியான சமயத் திற்கு வந்து வரிசையில் அமர்ந்து காத்திருந்த ஒருவருக்கு சிகிச்சை கிடைக்காமல் போனது வருத்தத்தை அளித்தது.

குறைந்த ஊதியத்திற்காக தங்களது படிப் பும் உழைப்பும் செலவிடப்படுகிறது என்ற எண்ணத்தின் பிரதிபலிப்பு இங்கு வரும் மருத்துவர்களின் நடவடிக்கைகளில் தெரி கிறது. இத்தகைய மருத்துமனைகள் இயங்கும் இடங்களைப் பற்றிச் சொல்லியே ஆக வேண்டும். குறுகிய இடத்திலும் வசதி குறை வாயும் வருகின்ற நோயாளிகள் அனைவரும் டாக்டர்களுக்குக் காத்திருக்கும்போது உட் காருவதற்கோ படுத்துக் கொண்டிருக்கவோ வசதியற்றவை. ஏழையாக பிறந்துவிட்டால் இவற்றையெல்லாம் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

நகரின் மையப் பகுதியில் ஒரு மருத்துவ மனை. அங்கு மார்வலி காரணமாக எனது உறவினரை 'இன்டென்ஸிவ் கேர் யூனிட்' டில் சேர்த்திருந்தார்கள். பொதுவாக எல்லா மருத்துவமனைகளிலும் 'ஐ.சி. யூனிட்'டில் இருக்கும் நோயாளிகளை வெளியிலிருந்து பார்க்கும் அமைப்பும், அத்தகைய அமைப்பு



கள் இல்லாத மருத்துவமனைகளில் நோயாளியின் உறவினர்களையும் நண்பர் களையும் ஒவ்வொருவராக நாள் முழுதும் தடங்கலின்றி உள்ளே அனுப்புவார்கள். நம்முடைய காலணிகளை கழட்டச் சொல்லி நோயாளியிடம் பேச்சு கொடுக்காமலும் அதிக நேரம் உள்ளே செலவிடாமல் திரும் பச் சொல்லியும் அனுப்புவது வழக்கம். அதே போல் இந்த மருத்துவமனையிலும் இருக்கக் கூடும் என்ற எண்ணத்தில் ஒரு நாள் மதியம் ஒரு மணியளவில் சென்றேன்.

பார்வையாளர்கள் நேரம் நான்கு மணியி லிருந்து எட்டு மணி வரை என்ற பலகையை கண்டதும் சிறிது ஏமாற்றம் அடைந்தேன். அங்கிருந்த நர்ஸிடம், "நான் பொங்களூரி லிருந்து வருகிறேன். ஐ.ஸி.யூனிட்டில் இருக்கும் எனது உறவினரைப் பார்த்து விட்டு லால்பாக் எக்ஸ்ப்ரஸில் திரும்ப வேண்டும். உள்ளே போக அனுமதி வேண்

டும்." என்று தயங்கியபடி கேட்டேன். "அவ் விடே போர்டு இருக்கே, பார்க்கலையா? நாலு மணிக்கு வா... இப்போ யாரையும் விடறது இல்லே." என்று அலட்சியமாக பதில் சொல்லிவிட்டு ஐ.ஸி. யூனிட்டின் கதவை பாதி திறந்து வழியில் நின்று கொண்டார். அப்போது பதினைந்து வயதுக்குட்பட்ட இரண்டு சிறுமிகள் கையில் பையுடன் நேராக ஐ.சி.யூனிட்டிற்குள் சென்றனர். அந்த நர்ஸ் சிரித்த முகத்தோடு அவர்களுக்கு வழிவிட்டு அவர்கள் உள்ளே சென்றதும் கதவை தாளிட்டுக் கொண்டாள்.

யாரிடம் போய்ச் சொல்வது? இத்தகைய நிகழ்ச்சிகள் எல்லோருக்கும் ஏற்படுகிறது. "இதெல்லாம் சகஜம்" "நமது போதாத வேளை" என்ற சித்தாந்தங்கள் பேசி இத் தகைய இழிவை துடைத்துப் போடுகிறோம்.

அதிக வசதிகளும் நவீன மருத்துவ சாதனங்களும் கொண்டதாக முத்திரை குத்தப்பட்ட தனி நபருக்குச் சொந்தமான மருத்துவமனையில் நடைபெற்ற நிகழ்ச்சி:-

என்னுடைய நண்பரின் குடும்பத்தில் ஒருவரின் உடல்நிலை ஒருநாள் நள்ளிரவு இரண்டு மணியளவில் பாதிப்பு ஏற்பட்டது. அவர்களுக்குத் தெரிந்த டாக்டரின் யோசனைப்படி மேல் குறிப்பிட்ட நர்ஸிங் ஹோமில் சேர்க்கப்பட்டார். சோதனைகள் ஏதும் இன்றி ஐ.ஸி.யூனிட்டில் படுக்க வைத்துவிட்டார்கள். கேட்டதற்கு, "உங் களுடைய டாக்டர் எங்களுக்குத் தொலை பேசி மூலம் பேசிவிட்டார். அவர் காலை ஆறு மணிக்கு வருவதாகவும் தகவல் சொன்னார்" என்றார்கள்.

காலை எட்டு மணியளவில் ஒரு நபர் வந்து, "ஐ.ஸி.யூனிட்டில்... எண்ணில் இருக் கும் பேஷன்ட்டின் உறவினர் நீங்கள்தானே? நான் இங்கு பார்மஸி வைத்திருக்கிறேன். மருந்து கொடுத்ததற்கான பில் ரூபாய் ஆயிரத்து இருநூற்று எழுபத்து நாலு.." என்று நீண்ட பட்டியலோடு கூடிய பில்லை தந்தார். ஒன்றும் புரியவில்லை எங்களுக்கு. "யார் உங்களிடம் இவ்வளவு மருந்து கொடுக்கச் சொன்னது? நாங்கள் இரவு மூன்று மணி முதல் இங்குதான் இருக்கிறோம். எங்களுக்கு ஒருவார்த்தைகூட சொல்லாமல்..." என்று கத்த ஆரம்பித்தேன்.

"அதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாது. பணத்தை பார்மஸியில் கொண்டு வந்து கொடுங்கள்" என்று கூறி விட்டு பதிலுக்குக் காத்திராமல் சென்றுவிட்டார். என்னுடைய நண்பர் ஐ.ஸி.யூனிட் சென்று விசாரித்து வருவதாக சென்றார் ஏமாற்றத்துடன் திரும்பினார். "இப்போது இருக்கும் டாக்டர், நர்ஸ் காலை ஏழு மணிக்கு வந்தவர்களாம். இரவு டூட்டியில் இருந்தவர்களை கேட்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள்." என்றார்.

"அட்லீஸ்ட் உங்க டாக்டர் வந்து பார்த்தாரா?"

"ஆறு மணிக்கெல்லாம் வந்து பார்த் துட்டுப் போய்ட்டாராம்"

"நாமெல்லாம் இங்குதானே இருந்தோம். வந்து பார்த்தவர் பேஷன்டின் உடல் நிலை எப்படி இருக்கிறதென்று நம்மிடையே சொல்லவில்லையே... என்று அங்கலாய் பதைத் தவிர வேறு வழியில்லாமல் போனது. இரண்டு நாட்கள் இதேபோல் போயின. நண்பரின் உறவினரின் உடல்நிலையில் கணிசமாக முன்னேற்றம் கண்டது. இடை இடையே பார்மஸி வைத்திருப்பவர் அவ்வப் போது இருநூறு, முன்றூறு என்ற பில்லை தந்துவிட்டு பணம் வாங்கிச் செல்வார். மூன்றாம் நாள் ஒரு புது டாக்டர் இளைய வயதினர் வந்து பரிசோதித்துச் சென்றார் அவரிடம் விபரங்கள் கேட்டபோது "உங்கள் டாக்டர் அவசர கேஸ் விஷயமாக வெளியூர் போய் இருக்கிறார். இரண்டு மூன்று நாட் களாகும். அதுவரை நான் பார்த்துக் கொள்வேன்." என்றார்.

"உடல்நிலை நன்றாக தேறியிருப்பதால் அவரை ஜெனரல் வார்டிலோ அல்லது தனி அறையிலோ மாற்றலாமே. ஐ.ஸி.யூனிட்டில் ஒவ்வொரு நாளுக்கு ஆகும் கூடுதல் செலவு..." என்று இழுத்தார் என் நண்பர்.

"அது பெரிய டாக்டர் முடிவு செய்ய வேண்டும்... ஸாரி" என்று போய் விட்டார். ஒருவித தேவையும் இல்லாமல் ஐ.ஸி.



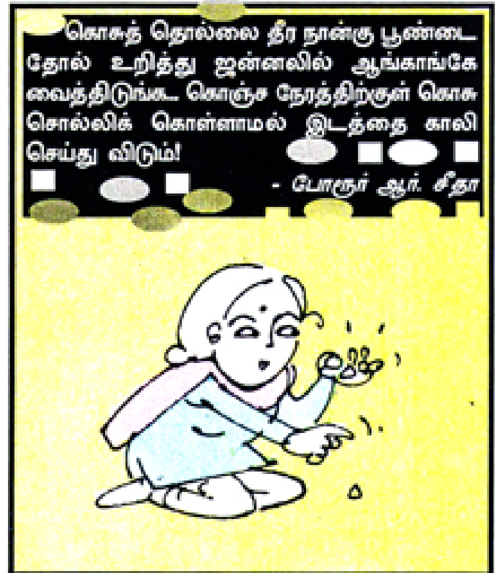
யூனிட்டிற்கான கூடுதல் வாடகையை தரும் நிர்பந்தத்திற்கு ஆளாகினேன்.

இனி என் தரப்பு வாதத்தைத் தொடருகிறேன்.

"எங்களுக்குத் தெரிந்தவர்" "திறமையானவர்" "எங்கள் குடும்பத்தில் எல்லாருக்கும் அவர்தான் டாக்டர்" இத்தகைய அடைமொழிகளுக்கு உள்ளானவர்கள் எவ்வளவு பேர் கூப்பிட்டவுடன் இரவு பகல் என்று பாராமல் வருகிறார்கள்? ஒன்று நாம் நோய் வாய்ப் பட்டவரை அவரது விடுகளுக்கு எடுத்துச்செல்ல வேண்டும் அல்லது அவர் சொல்லும் மருத்துவமனைகளிலோ அல்லது நர்ஸிங் ஹோமிலோ சேர்க்க வேண்டிய நிர்பந்தம். நம்முடைய சௌகர்யங்கள், அசௌகர்யங்களுக்குக் கவலையில்லை.

அவ்வாறு செல்லும்போது தேவையிருக்கிறதோ இல்லையோ ஐ.ஸி.யூனிட்டில் சேர்க்க வேண்டிய நிர்பந்தம். அங்கு என்ன நடக்கிறது, என்ன மாதிரியான சிகிச்சை முறைகள் செய்யப்படுகின்றன என்பதை நமக்குத் தெரிவிப்பதில்லை. ஏதாவது தகவல்கள் அங்கிருப்பவர்களை கேட்டால் "உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள்"என்ற பதில்தான் வரும்.

அடுத்து நான் குறிப்பிடப்போவது 'பார்மஸி' விவகாரம். ஒவ்வொரு மருத்துவமனையிலும் நர்ஸிங் ஹோமிலும் ஒரு மருந்துக்கடை இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. அங்கு அனுமதிக்கப்படும் எல்லாருக்கும் தேவைப்படும் மருந்து மாத்திரை ஊசி



உபகரணங்கள் எல்லாம் நம்முடைய கவனத்திற்கு வராமலே அங்கு வாங்கப்படுகின்றன. அதில் தேவையானது எது தேவையில்லாதது எது என்ற நிர்ணயம் செய்ய வாய்ப்பும் இல்லை. அவர்கள் சொல்லும் விலையும் தர வேண்டியிருக்கிறது.

இந்த நிலைக்கு ஆளான ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் குரலை உயர்த்தும் சந்தர்ப்பம் எனக்கு ஏற்பட்டு பில்லில் ஒரு கணிசமான தொகை குறைக்கப்பட்டது. இந்த நிலைக்கு ஒரு பொது இடத்தில் நாம் ஆளாக்கப்படுவது துர்பாக்யமான விஷயம்.

சாதாரணமாக டாக்டர்கள் மருத்துவக் கல்லூரியிலிருந்து வெளிவரும்போது பட்டப் படிப்பின் சான்றிதழோடு தான் வருகிறார்கள். "கைராசிக்காரர்", "திறமையானவர் இவர் சிகிச்சை உடன் பலன் அளிக்கும்" போன்ற அடைமொழிகள் இவர்கள் சந்திக்கும் மக்களால் கிடைக்கிறது. தொழிலில் ஒரு ஸ்திரத்தன்மை நிலையை அடைந்ததும் அதற்குக் காரணமான மக்களை மறந்து மாறுபட்ட குணாதிசயங்கள் கொண்டவராக மாறிவிடுகிறார்கள்.

நோயாளிகளிடமோ, அவர்களை கவனித்துக் கொள்ள உடன் இருப்பவர்களிடமோ பேசுவது கௌரவக் குறைவாக நினைக்கிறார்கள். 'கம்யூனிகேஷன் கேப்' என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு மிகப் பொருத்தமான இடம் இதுதான். இந்த நிலை நாம் நாடும் மருத்துவரோ மருத்துவமனைகளோ நம்மிடம் கேட்கும் தொகையில் கொஞ்சமும் பேரம் பேசாமல் நாம் கொடுக்கும்போதும் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கும்போதும்! இது சாதாரணமாக ஜீரணிக்க முடியாத விஷயம்.

சாதாரணமாக நான் மேலே குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளில் நம் கவனம் செல்வதில்லை. நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள் சிக்கிரம் குணமடைந்து திரும்ப வேண்டும். எவ்வளவு செலவானாலும் சரி. எதையாவது அடகு வைத்தோ கடன் வாங்கியோ என்றுதான் தோன்றுகிறது

"அனிமல் ப்ளானட்" என்ற தொலைக் காட்சி சானலை பார்ப்பவர்களில், வெளிநாடுகளில் வாயில்லா ஜீவன்களுக்கு நடத்தப்படும் மருத்துமனைகளையும் அவைகளுக்குத் தரப்படும் சிகிச்சை முறைகளையும் பார்த்தவர்கள், இங்கு மருத்துவமனைகளில் நாம் எவ்வாறு நடத்தப்படுகிறோம் என்பதை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.

இங்கு மனித உயிர், மனித நேயம், மனிதத் தன்மை எதற்கும் மதிப்பில்லை.

- வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)



அழகுக்கு அழகு செய்ய

என் முதுகுப் பகுதியில் சிறு கொப்புளம் வருகிறது. கறுப்புத் திட்டாக உள்ளது. அதைப் போக்க என்ன செய்வது?

காயத்ரி, சோழிங்கநல்லூர்.

பெண்கள் தங்கள் முகத்தை அழகாய் வைத்துக் கொள்வதில் காட்டும் சிரத்தையில் நூற்றுக்கு ஒரு சதவீதம் கூட முதுகுப் பக்கம் காட்டுவதில்லை. விதம்விதமான அழகு சாதனங்கள் முகத்துக்குப் பயன்படுத்துவார்கள். அவர்களுடைய முதுகுப் பக்கம் பாருங்கள் அது ஏமாற்றம் அளிப்பதாகவே இருக்கிறது.

தலையில் பொடுகு உள்ளவர்களுக்கு அது முதுகிலும் சேர்ந்து விடுகிறது. சருமத்தில் கொப்புளம் உண்டாகி முதுகுப் பிரதேசமே கருமை அடைகிறது. பொடுகினால் வந்த கொப்புளங்களைப் போக்க மருந்து கலந்த சோப்பு உபயோகப்படுத்தலாம்.

குளிப்பதற்கு முன் கடுகு எண்ணெய் முதுகுப் பகுதியில் நன்கு தேய்த்து 15 நிமிடம் கழித்து கடுநீரில் குளிக்கவும். கறுப்பு போக கடுகு எண்ணெயுடன் எலுமிச்சை சாற்றைப் பிழிந்து உபயோகித்தால் கறுமை மறையும். உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். எண்ணெயில் வறுத்த பண்டங்களை அறவே நிறுத்த வேண்டும்.

இன்னும் இரண்டு மாதத்தில் திருமணமாகும் எனக்கு எவ்வாறு அழகுபடுத்துவது என்று கூறுங்களேன்? இயற்கை உணவு வகைகளைக் கூறுங்கள்.

நளினி, ராசிபுரம்.

குமார் ரகமான பெண்ணே திருமணக் களை வந்தவுடன் தனியழகு பெற்று விடுகிறாள். காஞ்சிப் பட்டும், தங்க ஆபரணங்



களும், அழகுக் கலை நிபுணரின் கை வண்ணமும், வீடியோ லைட்டுகளும் சேர்ந்து மணப்பெண்ணை ஏறக்குறைய தேவதையாகவே மாற்றும் சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன என்றாலும், மணமகளின் முகத்தில் கண்களில் மேனியில் ஒரு தனிப் பொலிவும், தேஜஸும் வசீகரமும் கூட வேண்டுமென்றால் அவள் அதற்காக தன்னைக் கிட்டத்தட்ட திருமண நாளுக்கு அறுபது நாட்களுக்கு முன்னமேயே தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். நீங்கள் உண்ணும் உணவின் பலனும் உங்கள் முகத்திலும் உடலிலும் தெரியும். கூடியவரை பழங்கள், நீர் மோர் நிறையச் சாப்பிடவும். அதிகம் சர்க்கரை சேர்க்காத பொருட்களை மட்டுமே உபயோகிக்கவும்.

உங்கள் ஜீரண உறுப்புகள் அதிகப்படியாக வேலை செய்யாமலிருக்க வாய்க்குள் கண்டதையும் வேளை கெட்ட வேளையில் திணிக்காதீர்கள். பழங்களுடன் உப்பு, மிளகுத் தூள் கலந்து சாப்பிடவும். அதிக காரம், ஸ்வீட்டுகள், மசாலாக்கள், எண்ணெயில் பொரித்தவை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும். பச்சை சாலட்களையும், முளை கட்டிய பயறுகளையும் சாப்பிடவும்.

சாப்பாட்டுடன் ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடியுங்கள். வெயிட் கண்ட்ரோலுக்கு உதவும். பேரீச்சம் பழங்கள் ஒரு பிடி சாப்பிட்டால் நல்ல பலம் ஏற்படும். தினசரி 30 நிமிடம் வாக்கிங் உடலுக்கும், மனதுக்கும் நல்ல பலன் தரும்.

மணப்பெண் முகம் பொலிவு பெற படுக்கப் போகும் முன் சிறிது பாதாம் எண்ணெயோ, சாதாரண பேபி ஆயிலோ விரல் நுனிகளால் முகம், கழுத்து தோள் பகுதிகளில் நன்றாய் மசாஜ் செய்யவும். 10 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு சுத்தமான பஞ்சினால் அதிகப்படியான எண்ணெயையும், அத்துடன் வரும் கருப்பான அழுக்கையும் அழுந்தத் துடைத்து எடுக்கவும். மணப்பெண்கள்தான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. நீங்களும் இன்றே ஆரம்பிக்கலாம். மலர்ந்த ரோஜா போன்ற உணர்வைப் பெறலாம்.

எவ்வளவோ மருந்து சாப்பிட்டும், இன்னும் ஜீரண சக்தி குறைவாக உள்ளது. சாப்பிடத் தோன்றவேயில்லை. சில நாள் நிறைய சாப்பிடுகிறேன். இயற்கை உணவு கூறுங்கள்.

லதா, காஞ்சிபுரம்.

சாப்பாட்டுக்கு முன் 2 ஆல்பகோடாப் பழமும் சாப்பிட்ட பின் நெல்லிக்காயும் சாப்பிட்டால் நன்கு ஜீரணமாகி பசித்துச் சாப்பிடலாம். (இப்போது பெரிய நெல்லிக்காய் நிறைய கிடைக்கும்). பச்சை இஞ்சியைத் தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு கண்ணா டிப் பாத்திரத்தில் போட்டு, இஞ்சித் துண்டு ஊறும் அளவுக்குத் தேன் சேர்த்து ஒரு வாரம் வைத்துப் பின் தினந்தோறும் காலையில் ஒரு துண்டும் இரவில் ஒரு துண்டும் சாப்பிடவும். நன்றாக ஜீரணமாகும்.

அடிக்கடி என் நகம் உடைந்து போகிறது. என்ன செய்வது? உள்ளங்கை மிருதுவாக இல்லை.

ரஞ்சனா, கீழ்ப்பாக்கம்.

துணி துவைப்பது, பாத்திரம் கழுவுவது என்று தினமும் டிடர்ஜென்டோடும், க்ளீனிங் பவுடரோடும் உறவாடும் பெண்களின் உள்ளங்கைகள் மெத்தென, மிருதுவாக இருக்காது தான். தேங்காய்ப் பாலில் சில சொட்டு பாதாம் எண்ணெய் கலந்து கைகளில் தடவிக் கொண்டால் உள்ளங்கைகள் பூப் போல மிருதுவாக இருக்கும். நகங்களும் உடையாது. கால்ஷியம் மாத்திரைகள் சாப்பிடலாம். பேரீச்சை, பால் சாப்பிட்டால் உடைந்த நகங்கள் கூட உறுதி அடையும்.

என் முகம் மிகவும் வயதானது போல் உள்ளது. நன்றாய் சாப்பிடுகிறேன். என் வயது 25 தான் ஆகிறது. ஏன் இப்படி?

சுபா ராமன், நெல்லூர்.

உங்கள் இளமை என்றும் சுடர்விட்டுப் பிரகாசிக்க உணவு வகைகள்தான் முக்கிய பங்காற்றும். நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்தது 6 தம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். தினமும் படுக்கப் போகும் முன்பு க்ளென்ஸிங் மில்க் கொண்டு முகத்தையும், கழுத்தையும் சுத்தம் செய்யலாம். மூலிகை 'பேக்'கு உபயோகித்தாலும் கைகளை தொட்டால் 'வெல்வெட்' மாதிரி மிருதுவாக இருக்கும். என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்காக தனியாக மூலிகை ஆரோ ஆயில் கொண்டு சோர்வை நீக்க உதவி செய்கிறேன்.

என் சருமம் பிசுபிசுப்பு கொண்டதாக இருக்கிறது. இதற்கு ஸ்டீம் செய்யலாமா? எப்படிச் செய்வது?

திருமதி பாலா, திண்டுக்கல்.

சருமத்திற்கு அதிகக் கவனிப்பு தேவைப்படும். வியர்வை காரணமாக பிசுபிசுப்பேறி விடுவதால் அடிக்கடி கழுவ வேண்டியிருக்கும். வியர்வையில் சருமத் துவாரங்கள் அடைபட்டு சருமம் சுவாசிக்க முடியாமல் போய்விடும். சருமத்தில் பிசுபிசுப்பு உள்ளவர்கள் வாரம் ஒரு முறை நீராவியில் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஸ்டீமிங் செய்வதற்கென்றே பிரத்யேக மின் கருவி கடைகளில் கிடைக்கும். நீங்கள் வீட்டிலேயே ஆவி பிடிக்க விரும்பினால் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதிலிருந்து எழுகிற ஆவியில் முகத்தைக் காண்பித்தால் (10 நிமிடம்) பிறகு நன்கு முகத்தைத் துடைத்து 'ஃபேஸ் பேக்' போடலாம். பிசுபிசுப்பு நன்கு அகலும்.



கூடுதல் ஆதாயங்கள்
உடன் சிறப்பு பேக்கேஜ்

இணையற்ற சிறப்பு அம்சங்கள் இணையற்ற ஆதாயங்கள்.

பணம் செலுத்த வசதியான தேர்வுகள் • முதிர்வுக்குப் பின்னும் தொடரும் தேர்வு • கூடுதலாக, முதிர்வுக்குப் பின்னும் போனஸ் • தனிநபர் விபத்துக் காப்பீடு ரூ 50,000 ஆக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது

அம்சங்கள் : திட்டம் : ஓபன் எண்ட் வரிசேமிப்பு மற்றும் காப்பீடு திட்டம்.
காப்பீடு வரம்பு : செலுத்தப்படாத ஆனால் காலாவதியாகாத இலக்குத்தொகை வரையிலான ஆயுள்காப்பீடு.

இரு திட்டங்களின் தேர்வு	:	10 ஆண்டு / 15 ஆண்டு
இலக்குத் தொகை	:	குறைந்தபட்சம்ரூ 15,000/ அதிகபட்சம் ரூ 75,000/-
செலுத்துதல்	:	வருடாந்திரம் 1/10 பங்கு அல்லது 1/15 பங்கு மற்றும் அரை வருடத்திற்கு 1/20 பங்கு அல்லது 1/30 பங்கு இலக்கின்படி
போனஸ்	:	முதிர்வின்போது இலக்குத் தொகையில் 5% / 7.5%.

வரிச்சலுகைகள் : முதலீட்டாளரின் பேரில் அல்லது அவரது துணைவர் அல்லது குழந்தை பேரில் செய்யப்படும் முதலீடுகளுக்கு வருமான வரிச்சட்டம் பிரிவு 88ன் கீழ் வரிக்கழிவு 20%.
கூடுதல் ஆதாயங்கள் : புதுப்பிக்கும் பங்களிப்புக்கு பணம் செலுத்துவதில் வசதி : புதுப்பிக்கும் பங்களிப்புக்கு 3 மாதங்கள் வரை பணம் செலுத்தும் வசதி (சில குறிப்பிட்ட சமயங்களைத் தவிர).
தனிநபர் விபத்துக் காப்பீடு : ரூ. 30,000லிருந்து ரூ. 50,000 ஆக அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளது.
விற்பனை/மறுகொள்முதல் : வாராந்திர விற்பனை & மறுகொள்முதல் என்ஏவி அடிப்படையிலான விலைகளில் –தற்போதைய விற்பனை விலை என்ஏவியிலிருந்து 1.5% கூடுதல் மற்றும் மறுகொள்முதல் விலை என்ஏவிக்கு 1.5% குறைவாக.
முதிர்வின் போது/பின்பு பல தேர்வுகள் : வளர்ச்சி பெற திட்டத்தில் தொடர்ந்து பங்கு பெறுவது அல்லது விற்பனைக்குள்ள வேறு ஏதேனும் யூனிட் திட்டத்திற்கு மாற்றிக் கொள்வது அல்லது முதிர்வுத்தொகையை பெறுவது.
முதிர்வுக்கு பின்பு கூடுதல் போனஸ் : முதிர்வுக்குப் பின்பு கூடுதல் போனஸ் இலக்குத் தொகையில் 0.5%, திட்டத்தில் முதிர்வுக்குப் பின்பு தொடரும் ஒவ்வொரு முழுமையான ஆண்டுக்கும் இது உரித்தாகும்.



யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய மியூச்சுவல் ஃபண்ட்

13, சர் விட்டல்தாஸ் தாக்கர்சி மார்க், நியூ மரைன் லைன்ஸ், மும்பை 400 020.
தொ.பேசி: 2031818. எங்கள் இணையதளம் வருக www.unittrustofindia.com

கூடுதல் விபரங்களுக்கும் மற்றும் விண்ணப்ப படிவம்/வழங்குபத்திரத்திற்கும் தயவு செய்து உங்களுக்கு அருகிலுள்ள யூடிஐ அலுவலகம் அல்லது தலைமை பிரதிநிதி, முகவரை தொடர்பு கொள்ளவும்.

1.6 மில்லியன் யூனிட்தாரர்கள் அடங்கிய ஓர் குடும்பம்

[illegible]

தென் மண்டல அலுவலகம் : சென்னை தொ.பேசி: (044) 5210347. **கிளை அலுவலகங்கள்**: சென்னை தொ.பேசி: 5210356, 5230985. • கோயம்புத்தூர் தொ.பேசி: 214973. • மதுரை தொ.பேசி: 738186. • திருச்சி தொ.பேசி: 760060. **ஃபிரான்சைஸ் அலுவலகம்**: சேலம் தொ.பேசி: 416414. **சிஆர் கலெக்‌ஷன் மையங்கள்**: குன்னூர் தொ.பேசி: 31037. • கடலூர் தொ.பேசி: 21712. • தர்மபுரி தொ.பேசி: 61012. • திண்டுக்கல் தொ.பேசி: 432244. • ஈரோடு தொ.பேசி: 252494. • காஞ்சிபுரம் தொ.பேசி: 20076. • காரைக்குடி தொ.பேசி: 22277. • மயிலாடுதுறை தொ.பேசி: 26739. • நாகர்கோவில் தொ.பேசி: 40274. • பாண்டிச்சேரி தொ.பேசி: 339080. • ராஜபாளையம் தொ.பேசி: 21360. • தஞ்சாவூர் தொ.பேசி: 31374. • திருநெல்வேலி தொ.பேசி: 339567. • தூத்துக்குடி தொ.பேசி: 325621.

188/11-2000 C TAM (TN) A

ஆண்களின் அசத்தல் ஃபேஷன் டிசைன்

உலக அழகிப் போட்டிகளிலே பல தடவை இந்திய உடைகளுக்கு பெஸ்ட் காஸ்ட்டியூம் அவார்டு கிடைத்திருப்பதை பார்த்திருப்பீர்கள். பாரம்பரிய உடைகள் அணிவதில் பெண்களுக்கு சளைத்தவர்கள் அல்ல நம் இந்திய ஆண்களும். அதுவும் உலக அளவிலே இப்போது நம் அங்கவஸ்திரமும், குர்தாவும் சக்கைபோடு போட்டுக் கொண்டு வரும் வேளையில் இந்திய ஆண்களின் உடை ஃபேஷனைத்தான் கொஞ்சம் ரசனையோடு பார்ப்போமே!

இந்தியாவோ பெரிய நாடு. இங்கு உடைகளின் அமைப்பு பலவித மொழி கலாசாரம் மற்றும் தட்பவெப்ப நிலையைப் பொறுத்து வடிவமைக்கப்படுகிறது. அங்கர்கா அக்கன் அல்லது ஷெர்வானி கரிதார், சல்வார், சித்தா (அ) அலிகார் பைஜாமா குர்தா, ஜோத்பூரி கோட், நேரு ஜாக்கெட், ஜாமா, சோகா, ஃபேரண், தோத்தி போன்றவை ஆண்கள் அணியும் ஆடைகளில் முக்கியமானவை.



புதிய நூற்றாண்டில் திரும்பிப் பார்ப்போம்!

அங்கர்கா :

"கால்களின் பாதுகாவலன்" என்பது இதன் பொருள். இதைத்தான் நாம் ''பஞ்ச கச்சம்'' என்கிறோம். மகாராஷ்ட்ராவில் பெண்களும் கச்சை முறையில் 9 கஜ புடவையை அணிந்து கொள்கிறார்கள். இதை 'நவாரி' என்கிறார்கள். ஆண்கள் அணியும் அங்கர்கா

வில் ரவுண்டாக முன்பக்கம் வெட்டப்பட்டு இருப்பது ராஜஸ்த்தானி ஃபேஷன். இதே அங்கர்கா, நீண்ட கழுத்துடன், இடுப்பில் மடிப்புகளோடு

இருப்பது குஜராத், மகாராஷ்டிராவில் பிரசித்தம்.

அக்கன் (அ) ஷெர்வானி

இவ்வுடை நாடு முழுவதும் பிரபலம். இப்போது தென் இந்திய திருமணங்களிலும் ரிசப்ஷன் மற்றும் பார்ட்டிகளிலும் இன்றைய மணமகன் விரும்பி அணியும் உடை இது. மேற்கத்திய நாகரீக உடையான கோட்சூட்டின் இந்திய வடிவம்தான் ஷெர்வானி. இந்த நீளமான மேல் உடையில் பக்கவாட்டில் 'ஸைட் ஸ்பிலிட்' வைத்தும் தைக்கலாம். இல்லாமலும் தைக்கலாம். இதைக் கிழே கரிதாருடனோ (அ)







அலிகார் பைஜாமாவுடனோ அணியலாம். அலிகார் பைஜாமா சுரிதார் மாதிரி காலைக் கவ்வும் உடை போலில்லாமல் சிறிது லூஸாக இருக்கும். கிழே அணியும் சுரிதார் மிக நீளமாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் 'கேதர்ஸ்'' எனப்படும் மடிப்புகள் அடுக்கடுக்காய் கணுக்காலில் அழகாய் நிற்கும். ஷெர்வானி ஹை காலரோடு இருக்கும். இதைக் காலர் இல்லாத ஷர்ட் (அ) குர்தாவோடு அணியலாம்.

ஜோத்பூரி ஜாக்கெட் (அ) பன்த்கலா

ஷெர்வானி உடையின் நீளம் குறைந்த வடிவம்தான் பன்த்கலா உடை. பன்த்கலா என்றால் மூடிய கழுத்து என்று பொருள். ஜோத்பூரிலிருந்து பிரபலம் அடைந்ததால் இது ஜோத்பூரி ஜாக்கெட் என்று அறியப்படுகிறது.

குர்தா

குர்த்தாவைப் பார்க்கும் போதே அணிவதற்கு அது ஒரு சுகமான உடை என்பது தெரியும். ஜிப்பா என்றும் அழைக்கப்படும் இவ்வுடை எல்லாராலும் விரும்பப்படும் ஒன்று. ஏதாவது விசேஷங்களுக்குச் செல்லும் போது கை இல்லா ஓவர் கோட் (அ) நேரு ஜாக்கெட் இதன் மேல் அணிந்து சென்றால் உங்கள் கம்பீரம் பலரையும் திரும்பிப் பார்க்க

வைக்கும் என்பது திண்ணம்.

ஜாமா

ஜாமா ஒரு பழமையான இந்திய உடை. 18ஆம் நூற்றாண்டில் தோன்றிய பெருமை உடையது. மிக மெல்லிய மஸ்லின் பட்டு (அ) பருத்தித் துணிகளால் தைக்க வேண்டும். இதில் கைக்கு வைக்கப்படும் துணியின் நீளம் கைகளை விட அதிகமாக இருக்கும். அப்போதுதான் அடுக்கடுக்காக மடிப்புகள் மணிக்கட்டில் வந்து அழகாகச் சேரும். ஜாமாவின் நீளம் குறைந்த இடுப்பளவே வருமாறு அமைக்கப்பட்ட உடை குஜராத் மற்றும் கச் மாநிலத்தில் பிரபலம்.

சோகா

ஜப்பானிய உடையான கிமோனோ போன்றது சோகா. பலவித கட்டிங் கொண்டது இவ்வுடை. குறுக்காக கட்டிக் கொள்ளும்படியான ஓபனிங் கொண்டதாகவோ (அ) நேராக ஓப்பனிங் உள்ளதாகவோ இருக்கும். மிக மிக அரிதாகவே பொத்தான்களை வைப்பார்கள். குர்தாவின் மேலே போட்டுக் கொண்டால் கண்ணைக் கவரும். எம்பிராய்டரி செய்த சோகாக்கள்தான் பிரசித்தம்.

ஃபேரண்

இது குர்த்தாவின் அண்ணா போன்றது. குர்தாவின் அகலமான வடிவம் இது. மிக லூஸான இப் ஃபேரண் உடையை காஷ்மீர் பெண்களும், ஆண்களும் விரும்பி சல்வாரோடு அணிகிறார்கள்.

தோத்தி

இதுவும் பஞ்சகச்சத்தின் ஒரு வடிவமே. இந்தியாவில் எல்லா மாநிலங்களுக்கும் பொதுவான ஓர் உடை என்றே கூறலாம். அங்காரா உடையை விடச் சிறிதே ;தாழ்ந்த லெவலில் இரு கால்களின் இடையில் அணியப்படுவது. தோத்தி குர்தா அங்கவஸ்திரம் தோளில் போட்டுக் கொண்டு பிரபல மாடல்கள் ஃபேஷன் ஷோவை கலக்குகிறார்கள். இவ்வுடைகள் எல்லாம் நம் இந்திய கலாசாரத்தைப் போற்றும் வகையிலும் உள்ளன. அதே சமயம் டிரண்டியாகவும் உள்ளன.

இதோ, புது வருடம் வந்தாகி விட்டது. மேலே எழுதியுள்ள கலாசார உடைகளில் ஏதாவது ஒன்றை உங்கள் கணவருக்கோ அல்லது மகனிற்கோ வாங்கிக் கொடுத்து அவர்களை மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் ஆழ்த்துங்கள் பார்க்கலாம்!

— மித்ரா முரளீதரன்

கோதுமை சேவை



சம்பா கோதுமையை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து, மிஷினில் கொடுத்து, மாவு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மாவை, சப்பாத்திக்குப் பிசைவது போல பிசைந்து கொண்டு, ஓமப் பொடி அச்சில் போட்டு இட்லி தட்டில் பிழிந்து ஆவியில் வேகவைக்க வேண்டும். ஆறியதும் உதிர்த்துக் கொண்டு தேங்காய், எலுமிச்சை எனத் தேவையான சேவையைத் தயார் செய்யலாம். அரிசி சேவையைக் காட்டிலும் ருசியும் அதிகம். சத்தும் அதிகம்.

- ஜானகி தர்மராஜன்.



‘அவனே’ வருக, வருக!

மைக்ரோவேவ் அவன் என்ற உபகரணத்தை வெறும் ஃபாஷனுக்காக பல பேர் வைத்துக் கொண்டிருப்பது வேதனையானது என்று திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத் கூறியிருப்பது நூறு சதவிகிதம் உண்மை. மைக்ரோவேவ் அவனில் நம் தென்னிந்திய, மற்றும் இந்திய உணவு வகைகளை மிகச் சுலபமாக செய்யலாம் என்று இன்னும் பல பேர் உணரவில்லைதான்.

சமையல் எரிவாயுவின் விலை இமயமலை போல உயர்ந்து கொண்டே போகும் இவ் வேளையில் மைக்ரோவேவ் உபயோகிப்பது புத்திசாலித்தனம் என்று நாம் உணர வேண்டும். பணமிச்சத்தோடு, மைக்ரோவேவில் சமைப்பதால் காய்கறி, பதார்த்தங்கள் தங்களின் இயற்கை நிறம், மற்றும் சத்துக்களை இழக்காமல், பார்க்க அழகாகவும், ருசி கூடுதலாகவும் இருக்கின்றன.

மேலும் இரண்டு, மூன்று கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள் கொண்டு சமையலை முடித்து, அவற்றைக் கையோடு அலம்பியும் வைத்து விடலாம். சின்னக் குழந்தைகள் உள்ள சகோதரிகள் அடுப்பில் உள்ளது அடிபிடித்ததா, தண்ணீர் வற்றி விட்டதா என்றெல்லாம் அடிக்கடி கவலைப்படாமல் சுலபமாகச் சமையல் செய்ய உதவும் உபகரணம் இது.

கடந்த மூன்று வருடங்களாக மைக்ரோவேவ் அவன் உபயோகிக்க ஆரம்பித்த எனக்கு, இப்போது அது இல்லை என்றால் (கரண்ட் கட் சமயத்தில்) கை உடைந்தது போல ஆகி விடுகிறது. முதலில் தயக்கமாகத்தான் இருந்தது. பிறகு, கணவர் ஆசையாக இத்தனை பணம் போட்டு வாங்கியது சும்மா கிடக்கிறதே என்ற ஆதங்கத்தினாலும், என் தாயார், தன் மைக்ரோவேவில் ஒவ்வொரு உணவு வகையாகச் செய்து பார்த்து, இதைச் செய்யேன், எவ்வளவு ஈசி, அதைச் செய்து பாரேன், எவ்வளவு சுலபம் என்று சொல்லச் சொல்ல

அந்த ஊக்கத்தாலும் மைக்ரோவேவ் உபயோகிப்பதில் தடாலடியாக இறங்கினேன்.

இப்போது காப்பி முதல் கார்த்திகை பொரி வரை எல்லாமே மைக்ரோவேவ்தான். முதலில் முழு சமையலையும் மைக்ரோவேவில் செய்யத் தயங்குகிறவர்கள் சிறிய வகையில், காய் வேகவைப்பது, வறுப்பது போன்றவற்றைச் செய்து ஆரம்பிக்கலாமே. அதற்காக என் சிறிய அனுபவத்திலிருந்து சில டிப்ஸ் :

1. சாம்பாருக்கு முருங்கைக்காயை நறுக்கி (2 அல்லது 3 காய்கள்) கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் இரண்டு மேஜைகரண்டி நீர் தெளித்து 6 முதல் 8 நிமிடங்கள் வரை மைக்ரோ ஹையில் வைத்தால் முருங்கைக்காய் நிறம் மாறாது சுலபமாக வெந்து விடுகிறது. கண்ணாடி பாத்திரத்தை ஒரு அட்டை வைத்து பாதி மூடினால் நல்லது.

2. அரை கிலோ சேப்பங்கிழங்கை நன்கு கழுவி அது முங்கும் அளவு நீரில் போட்டு பத்து நிமிடம் மைக்ரோஹையில் வைத்து, ஐந்து நிமிடம் நிற்க விட்டு, உரித்தால் கொழகொழப்பே இல்லாமல் சுலபமாக உரிகிறது.

3. காரட், பீன்ஸ், அவரை, முட்டைக்கோஸ், காலிபிளவர், நூல்கோல், சௌசௌ போன்ற காய்களில் பொரியல் செய்ய 1 கப் நறுக்கிய காய்களுக்கு 1/4 கப் தண்ணீர் என்ற விகிதத்தில் 6 முதல் 7 நிமிடங்கள் மைக்ரோ ஹையில் ஒரு காகித அட்டையைப் போட்டு சிறிதளவு மூடி வைக்கவும். பின்பு ஐந்து நிமிடங்கள் அவன் உள்ளேயே நிற்க விடவும். அப்போது கலந்தால் போதுமானது. பின்பு கடுகு, உ. பருப்பு மிளகாய் தாளித்து ஒரு புரட்டு புரட்டி தேங்காய்த் தூவினால் பொரியல் ரெடி.

4. கருவேப்பிலை பொடி அல்லது கசூரி மேத்தி எனப்படும் உலர்ந்த வெந்தயக் கீரை செய்ய, 2 கப் இலைகளை நன்கு கழுவி, வடிகட்டி, நல்ல கனமான டவல் மீது பரத்தி 8 முதல் 10 நிமிடம் வரை மைக்ரோஹையில் வைத்து, இரண்டு நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை கிளறி விட்டால் நன்றாகக் காய்ந்து விடுகிறது.

5. ரவை, மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியவைகளில் பூச்சி, புழு வராமல் இருக்க, ½ கிலோவை ஒரு தட்டில் பரத்தி மைக்ரோ ஹையில் 2 நிமிடம் வைத்து விட்டு, ஆறிய பின்பு டப்பாவில் போட்டால் பூச்சியே வருவதில்லை.

சமீபத்தில் பிரஷர் குக்கரில் 20 - 25 நிமிடங்கள் எடுக்கக்கூடிய ஒரு உணவை டிரையல் அண்ட் எர்ரர் முறையில் மைக்ரோவேவில் செய்து வெற்றி கண்டேன். அதை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

சீஸ் கேக் :

தேவையான பொருட்கள் :

புளிக்காத கெட்டித் தயிர் - 2½ கப்,
பால் - 1 கப்,
கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 கப்,
முந்திரிப் பருப்பு - 10
(ஊறவைத்து விழுதாக அரைத்தது)
ஏலக்காய்ப் பொடி - ¼ தேக்கரண்டி,
குங்குமப்பூ - சிறிதளவு
பாலில் கரைத்தது.

செய்முறை :

தயிரை ஒரு மெல்லிய துணியில் கட்டி அது பாதியாகக் குறையும் வரை வடிகட்டவும். வடிகட்டிய தயிரை நன்கு கடைந்து, அதனுடன் மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் கலந்து, ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி மைக்ரோ ஹையில் ஐந்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். பின்பு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் குளிர்ந்தவுடன் பரிமாறவும்.

— வித்யா ராம்போஹன்

இட்லி, தோசை (அ) சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள 'சைட் டிஷ்' செய்ய டயம் இல்லையா? கவலையை விடுங்க. காலையில் செய்த குழம்பும், கூடவே ரச வண்டலும் மீதமிருக்குமே! இரண்டு வெங்காயத்தை அரிந்து சிறிது எண்ணெயில் வதக்கிக் கொண்டு அதில் குழம்பு, ரசக் கலவையைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வையுங்கள். கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவுங்கள். மிகுந்த டேஸ்ட்டோடு 'தால்' தொட்டுக் கொள்ளத் தயார்.

- அருணா



சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

கபிலா, திருக்காட்டுப்பள்ளி.

அஜி-னோ-மோட்டோ என்றால் என்ன?

பதில்: இதை சீன உப்பு என்று கூறுவர். சைனீஸ் வகை சமையலில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஆங்கிலத்தில்Mono-sodium-glntamate என்று கூறுவர். அஜி-னோ-மோட்டோ என்ற பெயரிலேயே கிடைக்கிறது. சென்னை போன்ற நகரங்களில் பெரிய கடைகள் எல்லாவற்றிலும் கிடைக்கும். காய்கறிகள் நிறம் மாறாமல் சீக்கிரமாக வதங்க உதவுகிறது.

பேகிங் பவுடர் மற்றும் ஆப்ப சோடா இரண்டும் ஒன்றா? இல்லையென்றால் என்னவென்று கூறவும்?

பதில்: ஆப்ப சோடா என்பது சமையல் சோடா எனப்படும் சோடியம்-பை-கார்பனேட். (sodium-bi-corbonate) பேகிங் பவுடர் என்பது இதே சோடியம்-பை-கார்பனேட்டுடன் சிறிது ஸ்டார்ச் மற்றும் டார்டாரிக் ஆஸிட் கலந்து தயாரிக்கப் படுவது. கேக் மற்றும் பிஸ்கட்டுகளில் இதைச் சேர்க்கும் போது சிறிது சிறிதாக கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு வெளி வருகிறது. அப்போதுதான் அவை நன்றாக சமமாக உப்பி வரும்.

கீழ்க்கண்ட ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு தமிழில் பெயர் கூறவும்:

1. Celery	- ஓம இலை.
2. Castor sugar	- பொடித்த சர்க்கரை
3. Fenu greek	- வெந்தயம்
4. Pomfrets	- வவ்வால் மீன்
5. Prawns	- எறா
6. Raw pappaya	- பப்பாளிக்காய்
7.Semolina	- ரவை (கோதுமையிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மெல்லிய பம்பாய் ரவை)
8). Sweet lime	- சாத்துக்குடி



பதில்கள்:
மல்லிகா பத்ரிநாத்

9). Turnip - டர்னிப் என்ற பெயரிலேயே கிடைக்கும். காய்கறி வகையைச் சேர்ந்தது. பார்ப்பதற்கு வெளியே பீட்ரூட் போல ஆனால் வெள்ளையும் லேசான சிகப்பும் கலந்த நிறத்தில் இருக்கும்.

ஆர். ராஜேஸ்வரி, திருநகர்

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சமைக்கும்போது காய்கறிகளில் உப்பு சேர்த்தால் செல்களில் இருந்து தண்ணீர்ப்பசை வெளியே வந்து விடும் எனும்போது உப்பு எப்போது சேர்க்க வேண்டும்?

பதில்: காய்கறிகளில் சிறிதளவே (2 டேபிள் ஸ்பூன்) தண்ணீர் தெளித்து மூடியால் மூடி வேகும்வரை சமைக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகே உப்பைச் சேர்க்கவேண்டும். பொறியலானால் எண்ணெய், உப்பு, அதற்கு வேண்டிய காரம் (தேங்காய், மிளகாய் விழுது) எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்க்கலாம்.

குழம்பானால் காய்கறி வெந்த பிறகு வேக வைத்து மசித்த பருப்பு, புளிக்கரைசல், சாம்பார் பொடி எல்லாவற்றையும் சேர்க்கும் போது உப்பையும் சேர்க்கலாம். உப்பைக் குறைத்துச் சேர்க்க வேண்டும். ஓவனில் வேகும்போது உப்பு, காரம் போன்றவை அதிகமாகி விடும்.

குழம்புடன் தேங்காய்க் கரைசலை விட்டு வற்றியபின் செய்யக் கூடிய குழம்பு வகைகளை எப்படிச் செய்யவேண்டும்?

பதில்: பொதுவாகவே குழம்பு வகைகளில் தேங்காய்ப்பால் சேர்க்கையில் வற்றும் வரை வேக வைப்பது தவறு. கடைசியில் சேர்ப்பதே நல்லது. தேங்காய் அதிக நேரம் வேக வைக்கும் போது கொலஸ்டிரால் கலபமாக உடலில் சேரும்படி மாற்றப்படுகிறது. அது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் தாங்கள் அப்படிச் செய்ய நினைத்தால் முதலில் காய்கறிகள் வெந்த பிறகே பாலைச் சேர்க்கவேண்டும். மற்ற சமையல் முறைகளில் செய்ய உபயோகப்படுத்தும் அளவை விட தேங்காய்ப் பாலை குறைத்துச் சேர்க்கவும்.

பிரியாணி போன்ற கட்டுசாத வகைகளையும், இட்லி, தோசை போன்றவற்றையும் பிரிட்ஜில் வைத்து பின் அவற்றை மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சூடாக்கிச் சாப்பிடுவது சாத்தியமா? அதன் நன்மை, தீமைகளை விளக்கவும்.

பதில்: மைக்ரோவேவ் ஓவனில் உணவுகளை நல்லபடி சூடாக்குவது கூட ஒரு கலையே. சூடாக்கும் முறைகள்:

பிரியாணி மற்றும் கலவை சாத வகைகள்:

1. சிறிது தண்ணீர் தெளித்து Reheat என்று கூறப்படும் model வைத்துச் சூடாக்கவும். வைக்கும் அளவிற்கும், ஓவனின் தன்மைக்கும் பொருத்து நேரமும் மாறுபடும்.

2. **இட்லி:** இட்லியை சிறிது தண்ணீரில் ஒவ்வொன்றாக முக்கி எடுத்து மைக்ரோ-வேவ் பாத்திரத்தில் வைத்து மூடியால் மூடி சூடாக்கவும். (Reheat mode) இதனால் அப்போது வைத்த இட்லி போல மெத்தென்று நன்றாக இருக்கும். தண்ணீரில் முக்கி எடுக்காமல் வைத்தால் உலர்ந்தாற்போல ஆகிவிடும்.

3. **தோசை, சப்பாத்தி** போன்றவைகளை மொத்தமாக (10, 12) ஒரு துணியில் (kitchen towel) சுற்றி ஓவனில் குறைந்த நேரத்திற்கு (20அ30 வினாடிகள்) சூடாக்கி உடனே சாப்பிடலாம்.

4. பொரித்த உணவுகளைச் சூடாக்க ஒரு பேப்பர் (Tissue) மேல் வைத்து குறைந்த நேரத்திற்குச் சூடாக்கலாம். (20 to 30 seconds)

5. இதைப் போல சூடாக்குவதால் தீமைகள் ஏதும் இல்லை. குளிர் சாதனப் பெட்டியில் இருந்து எடுத்து உடனே நேரடியாக ஓவனில் வைத்துச் சூடாக்கலாம் என்பதால் நமக்கு நன்மையே தவிர தீங்கு ஏதும் இல்லை.

வெள்ளை ரவையில் உப்புமா செய்யும் போது, ஊறவைத்துப் பிழிந்த அவலையும் அதில் சேர்த்து உப்புமா கிளறிப் பாருங்கள். வித்தியாசமாக இருக்கும்.

— சுசீலா பொன்னுசாமி



வந்த விருந்தினருடன் பேசியபடி அடைக்கு அரைத்ததில் ஏகப்பட்ட நீர். இரண்டு கைப்பிடி கைவசம் இருந்த சேமியாவைப் போட்டு பத்து நிமிடம் கழித்து அதிகப்படியான நீரை சேமியா இழுத்து கொண்டு விட சும்மா சொல்லக் கூடாது. சேமியா அடை நன்றாகவே இருந்தது.
– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சாதம் சமைக்க முடியுமா? விவரம் எழுதவும்.

பதில்: மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சாதம் நல்லபடியாக சமைக்க இயலும். ஒரு சில குறிப்புகளை நினைவில் வைக்க வேண்டும். குக்கரில் வைக்கும்போது 1 ஆழாக்கு அரிசிக்கு 2 தண்ணீர் விட்டால் இதில் 2¼ வைக்கவும். 3 தண்ணீர் விட்டால் 3¼ வைக்கவும்.

பழைய அரிசியானால் தண்ணீர் பொங்கி வழியாமல் இருக்க முதல் 5 நிமிடங்கள் 'மைக்ரோ ஹை'யில் வைக்கவும். அதற்கடுத்து 10 நிமிடங்கள் மீடியம் ஹையிலும் கடைசி 5 நிமிடங்கள் மீடியம் வைத்துச் சமைக்கவும். மூடியால் மூடி வைக்கவும். (மொத்தம் 20 நிமிடங்கள்)

பாஸ்மதி அரிசியானால் 10 (அ) 15 நிமிடங்கள் போதுமானது. அவரவர் வாங்கும் அரிசிக்குத் தகுந்தமாதிரி தண்ணீரின் அளவும், ஓவனிற்குத் தகுந்த மாதிரி நேரமும் மாறுபடலாம்.

புழுங்கலரிசிக்கு இன்னமும் அதிக நேரம் எடுக்கலாம். அளந்து வைத்த தண்ணீரிலேயே சிறிது நேரம் ஊறவைத்தும் வேக வைக்கலாம்.

சரளா, செங்கல்பட்டு.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் உருளைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளை ரோஸ்ட் செய்ய முடியுமா? மீன்வறுவல் செய்ய இயலுமா?

பதில்: எண்ணெய் உபயோகப்படுத்திச் செய்யும் ரோஸ்ட் போன்றவைகளை மைக்ரோவேவ் ஓவனில் செய்தால் நன்றாக வராது. 'கிரில்' (Grill) இருந்தால் அதில் வைத்தால் ஓரளவு நன்றாக வரும். ஒவ்வொரு ஓவனிலும் நேரம் வித்தியாசப்படலாம்.

இந்த ஓவனில் செயல்பாட்டை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால் என்ன செய்யலாம், செய்ய இயலாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது சுலபம்.

பொதுவாக பொரிப்பது என்று எடுத்துக் கொண்டால், சூடான எண்ணெயில் உணவுப் பண்டத்தைப் போடும் போது பண்டத்தின் மேல்பாகம் மட்டும் அதிக சூடு அடையும் போது அந்த பாகத்தில் உள்ள தண்ணீர் ஆவியாக்கப்படுகிறது. எண்ணெய் அதிக சூடு உள்ளதால் பண்டம் மொறுமொறுப்பாகிறது. ஆனால் மைக்ரோவேவ் ஓவனில் மைக்ரோ அலைகளை உணவின் உள்ளுக்குள் 3செ.மீ. அளவிற்கு உள்ளே புகுந்து அதிலுள்ள தண்ணீர் செல்களை மிக வேகமாக உராய்வடையச் செய்வதால் உணவு வேகிறது. எண்ணெய் பூசி வைத்தாலும் சரியாக பொரிக்க வராது. அதிக எண்ணெய் பொரிப்பதற்காக வைத்தால் சரி வராது. எண்ணெயின் சூட்டை இதில் கட்டுப்படுத்த இயலாது. அதனால் எந்த விதமான பொரிக்கும் பண்டங்களும் செய்ய இயலாது.

சாம்பாரை மைக்ரோ வேவில் செய்யும் போது அதிலுள்ள காய்கறிகள் வேக நேரமாகிறது. காய்கறிகளை முதலில் வேக வைத்துப் பிறகு சாம்பாரோடு சேர்க்க வேண்டுமா?

பதில்: மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சாம்பார் செய்ய வேண்டுமென்றால் முதலில் காய்கறிகளை மட்டும் சிறிதளவே தண்ணீர் தெளித்து வேக வைக்க வேண்டும். அதிக தண்ணீர் விட்டால் வேக நேரமாகும். பருப்பைத் தனியாக வேக வைக்க வேண்டும் (ஓவனில் 20லிருந்து 25 நிமிடங்கள் ஆகும்) பிறகே அதில் புளிக் கரைசல் சாம்பார்ப்பொடி, உப்பு சேர்த்து வேக வைக்க வேண்டும். கொதிக்க வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பருப்பு வேக வைக்க குக்கரிலும் அதே நேரம் தான் ஆகும். (குக்கர் மூடியைத் திறக்க ஆகும் நேரத்தையும் சேர்த்து.)

காய்கறிகள், கிழங்குகள் வேக வைக்க எவ்வளவு நேரம் தேவை என்று குறிப்பிடவும்?

ஒவ்வொரு வகை காய்கறியும் வேக வெவ்வேறு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். (இதை என்னுடைய மைக்ரோவேவ் புத்தகத்தில் ஒரு அட்டவணையாகவே கொடுத்துள்ளேன்.)

புதிய நூற்றாண்டில் திரும்பிப் பார்ப்போம்!

தழையத் தழைய புடவையும்,

தலைப்பே விநோதமாக இருக்கிறதே என்று எண்ணுகிறீர்கள் அல்லவா? அப்படித்தான் கேட்க வேண்டியிருக்கிறது. இருபது வருடங்களுக்கு முன்பு இருந்த உடை அலங்காரம் இப்பொழுது நடைமுறையில் குறைந்து வருகிறது. எல்லாம் நம் ஊர் புடவை சமாசாரத்தைப் பற்றித்தான்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரை, ஒரு பெண் பூப்பெய்தினால், அவளுக்கு சிற்றாடை வாங்குதல் எனத் தொடங்கி பிள்ளையார் சுழி போட்டால், அவளுடைய கடைசி காலம் வரை அதைத் தவிர வேறு மாதிரி உடைகளை பார்த்திருக்கக் கூட மாட்டாள். ஆனால் இப்பொழுது பெண் குழந்தைகள் சுடிதார், ஜீன்ஸ், தினப்படிக்கு மாக்ஸி என்று அணிகிறார்கள்.

இதைத் தவிர புடவை என்பதை ஆடிக்கொரு நாள் அமாவாசைக்கொரு நாள் உடுத்திக் கொண்டால் அதிசயம்தான்.

சரி, நாம் என்ன நாடியா போல் சண்டைக் காட்சிகளில் நடிக்கப் போகிறோமா அல்லது ஆயிஷா கேப்டன் போல் ஜாக்கியாக மாறப் போகிறோமா என்றால் இல்லைதான். பிறகு, 'பெண்களுக்கு புடவை உடுத்திக் கொள்வதில் என்ன அசௌகர்யம் வந்து விடப் போகிறது?' என்று யோசிப்பதை விட நாகரிகம் என்பது பழைமையை எவ்வளவு பின்னோக்கித் தள்ளியிருக்கிறது என்று சற்று சிந்தித்துப் பார்ப்போமே.

நாம் சிந்திப்பதற்குள், ஏற்கெனவே இதைப் பற்றிச் சிந்தித்து, சினந்து, சீறியெழும், ''ராஷ்ட்ர ஸேவிகா ஸமிதி''யின் தமிழ்நாடு தலைவி,

தலை நிறைய பூவும்!

திருமதி கமலா மோத்திலால் என்ன கூறுகிறார் பார்ப்போம் –

"இப்பொழுது அநேகமாக பனிரெண்டு வயது பெண்கள் முதற்கொண்டு சுரிதார்தான் அணிந்து கொள்கிறார்கள். இன்னும் சில பெண்கள் ஜீன்ஸ், டி பனியன் அணிந்து கொள்கிறார்கள். நம் பாரதிய கலாசாரத்தில் வளை, பொட்டு, தோடு, கழுத்துக்கு செயின் இவைகளுக்கு என்று ஒரு தனித்துவம் இருப்பது போல் புடவைக்கும் தனித்துவம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஆனால் ஜீன்ஸ் உடை இன்னும் கிராமங்களுக்கு வரவில்லை என்பதில் ஒரு சந்தோஷம் இருக்கிறது.

இதைக் கூறுவதால் இவ்வுடைகளை வெறுக்கிறேன் என்றோ, அணியக் கூடாது என்கிற கட்சிக்குக் கொடி பிடிக்கிறேன் என்றோ அர்த்தமில்லை. புடவை என்பது நம் பண்பாட்டிற்கு ஏற்ற உடையாக இருப்பதோடு, மங்களகரமானதாகவும் இருக்கிறது.



• கமலா மோதிலால்

இக்காலத்தில் டி.வி., சினிமா போன்றவைகளின் மோகத்தால் உடை விஷயத்தில் மாறுதல் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்னவோ மறுக்க முடியாத உண்மை. இதைத் தவிர்க்கவும் முடியாது. என்றாலும் புடவை கட்டுவதால் அங்கங்கள் தெரிவதாகவும், சுரிதார் போன்ற உடைகளால் மட்டுமேதான் அங்கங்கள் மறைக்கப்படுவதாகவும் கூறுவதை மறுக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. யாரோ சிலர், 'லோ-ஹிப்' புடவையும், தாழ்வான கழுத்து கொண்ட ரவிக்கையும் அணிவதைப் பார்த்துவிட்டு தவறான அபிப்ராயம் கொண்டிருக்கிறார்கள். சுரிதார் அணிவதால் உடல் முழுமையாக மறைக்கப்படுவது வாஸ்தவம்தான். அதே போல் உடம்பு தெரியாமல் மறைக்கிறாற்போல் ரவிக்கை அணிந்து கொண்டு புடவை கட்டிக் கொள்ளலாம்.

மேற்கத்திய மோகத்தால் நம் தட்பவெப்ப நிலைக்கு தோது இல்லாமல் ஒரு உடையை உடுத்திக் கொள்கிறோம். ஆனால் அவர்கள் விரும்புவதென்னவோ நம் புடவையைத்தான் என்பது எவ்வளவு பெருமைக்குரிய விஷயம். புடவையில் கூட ஒரு பெண் மாடர்ன் ஆக

இருக்க முடியும் என்பது கண்கூடான விஷயம். புடவையை பலவிதங்களில் அணிந்து கொள்ளலாமே! குஜராத்தி, மார்வாடி, கூர்கி, மலையாளி என்று நம் தேசத்திலேயே மாநில வாரியாக புடவை கட்டுதல் வித்தியாசப்படுகிறது. ஆசைக்கு மாற்றி கூட கட்டிக் கொள்ளலாம்.

பெண்களிடம் இதைப் பற்றிப் பேசும் பொழுது, எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் கேட்பது என்பது ஒரு வழக்கமாகப் போய் விட்டது. புடவை கட்டுவதால் கும்பலில் இருந்து (சுரிதார் கும்பல்)தான் தனியாக ஒதுக்கப்பட்டு விடுகிறோமோ, நாம்தான் பழங்காலப் பஞ்சாங்கமாக இருப்பதாக அடுத்தவர்கள் நினைத்துக் கொள்வார்களோ என்கிற தேவையில்லாத பயம்தான் இதற்குக் காரணம்.

'அழகிப் போட்டி' என்கிற பெயரில் அரை குறை ஆடை படுத்தும் பாடுதான். இது மட்டுமல்ல. சில கல்லூரிகளில் "புடவை தினம்" என்கிற பெயரில் வருடத்திற்கு ஒரு நாளை ஒதுக்கி, அன்று அதை ஒரு விழாவாகக் கொண்டாடுவது ரொம்பவும் வருத்தத்தைக் கொடுக்கிறது. சில இடங்களில் புடவை கட்டும் போட்டி என்றும் நடத்துகிறார்கள்.

புடவைக்கே உண்டான நளினம் இப்படி ஏலம் விடப்படுவது, நம் நாகரிக முன்னேற்றத்தைக் காண்பிக்கவில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். "ஹை சொஸைட்டி"யில் எண்பது சதவிகிதத்தினர் புடவையை அறவே புறக்கணித்து வருகிறார்கள். அவர்களில் வளர்ந்த குழந்தைகள் இருப்பவர்கள் வீடுகளில் பெண்கள் புடவை உடுத்தாமல் நாகரிக உடையில் பவனி வருவது என்ன நிறைவைத் தருகிறதோ தெரியவில்லை.

தாவணி அணிந்து கொள்வதும், புடவை உடுத்திக் கொள்வதும் வெட்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்று கருதும் பெண்கள், உடல் இறுக்கமான ஆடைகளை, துப்பட்டா இல்லாத சுரிதார்களை அணிவதை அவசியம் தவிர்க்க வேண்டும். பழங்காலப் படங்களை குழந்தைகளுடன் பார்க்கும் பொழுது முகம் சுளிக்க வேண்டிய அவசியம் வராது. ஆனால் இப்பொழுது முழு ஆடையுடன் ஒரு பெண்ணைப் பார்ப்பதே அபூர்வமாகி வருகிறது.

ஒரு பெண் புடவையுடன் ஒரு சபைக்கு வந்தால், அவள் பிரத்யேகமாக மதிக்கப்படுகிறாள். இங்கு புடவை அணிய வெறுக்கும் பெண்கள், மேலைநாடுகளுக்குப் போனால் புடவை அணிந்து, நம் கலாசாரத்தை பிரகடனப்படுத்த விரும்புகிறாள். சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கிறது. ஆகையால் புடவை உடுத்துவதை உதாசீனப்படுத்தாதீர்கள்.

நம் சமஸ்காரத்தை மறக்காமல் அவ்வப்பொழுது நேர்த்தியாகப் புடவை உடுத்தி, தலைநிறைய பூவை வைத்து, நிறைவாகப் பரிமளியுங்கள். இந்தத் தோற்றம் அடுத்தவர்களுக்கு நம் மேல் கண்ணியத்தை ஏற்படுத்தும்.

நாகரிகம் என்கிற பெயரில் நம் பழக்கத்தையும், பண்பாட்டையும் துறந்து விட்டு, நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொண்டு, போலியாக வாழ்வானேன். உடை விஷயம் மட்டும் நாகரிகம் இல்லை என்பதை உணர வேண்டும்."

பேட்டி : **மாலதி சந்திரசேகரன்**

'புட்டு மிகவும் சள்ளை பிடித்த வேலை. எனக்கு சரியாகவே வருவதில்லை' என்பவர்களுக்கு –



புழுங்கலரிசியைக் கழுவி காயவைத்து மிஷினில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தேவையானஅளவு மாவை வெறும் வாணலியில் நல்ல சூடு வர (காந்தாமல்) வறுத்துத் தாம்பாளத்தில் கொட்டவும். ஆறியபின் –

சிறிது உப்பு கலந்த வெந்நீரை தெளித்து உதிர்த்தாற்போல் பிசிறவும். பிடித்தால் பிடிபட வேண்டும். உதிர்த்தால் உதிர வேண்டும். இதுவே சரியான அளவு.

ஐந்து நிமிடம் மூடி வைத்து விட்டு, பிறகு ஆவியில் இட்லித் தட்டில் வைத்து வேகவிடுங்கள்.

மெத்தென ஒரு கட்டி கூட இல்லாமல் புட்டு ரெடி. தேங்காய்த் துருவல், சீனி, நெய், ஏலப்பொடி கலந்தால் போதும். அட்டகாசம்!

– எஸ். பட்டம்மா



ஒரு நாளில் பெறும் வெற்றி அல்ல இது!

"எந்தப் போட்டியில் கலந்து கொண்டாலும், பரிசு வாங்காமல் வந்ததில்லை. ஆனால் இப்படி ஒரே நாளில் புகழின் உச்சிக்கே கொண்டு விட்ட 'குரோர்பதி' வெற்றி எங்களைத் திக்குமுக்காடச் செய்தது உண்மைதான்..." என்கிறார் குரோர்பதி ஹர்ஷவர்தனின் தாய் வந்தனா நவாத்தே!

மும்பை, காட்கோபரில், 3வது மாடியில் சின்ன அடக்கமான ப்ளாட். வீடு முழுவதும் 'பூங்கொத்துக்கள்'. ஒரு குரோர்பதியின் பெற்றோர்களை வாழ்த்தி விட்டு பேட்டியைத் தொடங்குகிறோம். வந்தனா நவாத்தேதான் மகனைப் பற்றி அதிகமாக பெருமைப்படுகிறார். நவாத்தே அளவோடு பேசுகிறார்!

கேள்வி : உங்கள் மகன் இந்தப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றது அறிவினாலா அதிர்ஷ்டத்தினாலா?

வந்தனா : "நிச்சயமாக இந்த வெற்றி அவன் புத்திசாலித்தனத்திற்குக் கிடைத்த பரிசு! லாட்டரியில் வெற்றி பெறத்தான் அதிர்ஷ்டம் வேண்டும். 'ஹர்ஷ்' எங்களுக்கு ஒரே மகன். எங்கள் குடும்பத்தில் எல்லாரும் படித்தவர்கள். படிப்பில் எப்போதும் முதல் ராங்க்தான் வாங்குவான். நான்கு வயது முதல் இங்கிலீஷ் தினசரி படிக்க ஆரம்பித்து விட்டான். புரியாத விஷயங்களை கவனமாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வான். பிறந்த நாளுக்கு என்ன பரிசு வேண்டும் என்று கேட்டால், புத்தகங்களைத்தான் விரும்பிக் கேட்பான். வீடு முழுவதும் அவன் படித்த, படிக்கும் புத்தகங்களால் நிரம்பி விட்டது!

எந்தப் போட்டியில் கலந்து கொண்டாலும் நிச்சயமாக பரிசுடன்தான் வருவான்! தினமும், "கோன் பனேகா குரோர்பதி" நிகழ்ச்சியைத் தவறாமல் பார்ப்போம். அநேகமாக எல்லா பதில்களும் அவனுக்குத் தெரிந்திருந்தது. அத்துடன் ஹர்ஷுக்கு அமிதாப்பை நேரில் சந்தித்துப் பேச ஆசை! நாங்களும் அவனை நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள சொல்லவே, உற்சாகமாகக் கலந்து கொண்டான்.

நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெறுவதும் அவ்வளவு சுலபமில்லை. முதலில் டெலிபோன் தொடர்பு கிடைக்க வேண்டும். கிடைத்ததும் நாலு கேள்விகளுக்கு உடனே பதில்

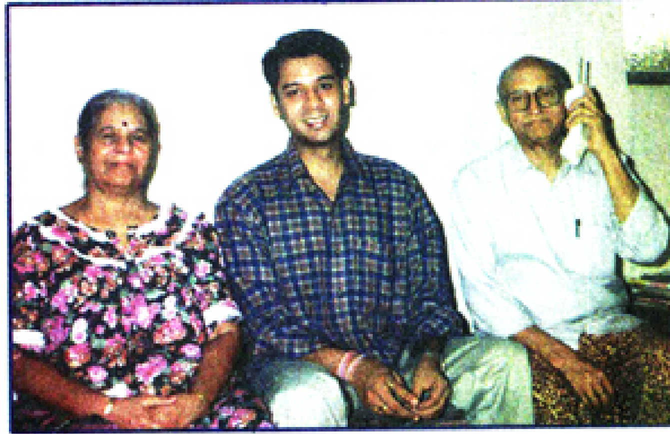


சொன்ன பிறகு, காத்திருந்து, தேர்ந்தெடுத்த செய்தி கேட்டு, நேரிலும் பல கேள்விகளுக்குப் பிறகு, அங்கு கலந்து கொள்ளும் 10 பேரில் ஒருவராகத் தகுதி பெற முடியும். ஹர்ஷ் மிகுந்த தன்னம்பிக்கையுடன் அமிதாப் கேட்ட கேள்விகளுக்குப் பதில் அளித்ததை பாராட்டாதவர்களே இல்லை!"

"நீங்கள் உங்கள் மகனுடன் ஏன் நிகழ்ச்சிக்குப் போகவில்லை? வெற்றி பெற்ற செய்தி உங்களுக்கு உடனே தெரியுமா?"

"எனக்குக் காலில் அடிபட்டிருந்தது. மேலும் அவனுடன் சமவயது நண்பன் இருப்பது நல்லது என்று தோன்றியது. ஹர்ஜ் தீவிர சாயி பக்தன். பாபா அவனுக்குத் துணையிருப்பார் என்று வீட்டிலிருந்தபடி பிரார்த்தனை செய்தோம்.

காலை ஆறு மணிக்கு 'ரிகார்டிங்' இருந்தது. செப்டெம்பர் 28ம் தேதி மாலை 6 மணிக்கு ஸ்டார் ப்ளஸ் நிறுவனம் ஃபோன் மூலம் "இந்த நிகழ்ச்சியின் முதல் குரோர்பதி உங்கள் மகன்" என்று வாழ்த்து தெரிவித்தார்கள். அந்தச் சில நிமிடங்களில் நாங்கள் அடைந்த சந்தோஷத்தை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. இங்கு இந்தர்பிப் சொஸைடியில் அவன் செல்லப் பிள்ளை! எங்களை விட இங்குள்ளவர் அவன் வெற்றி பெற்றதை மிகுந்த சந்தோஷத்துடன், பட்டாசு வெடித்து, இனிப்புகள் வழங்கிக் கொண்டாடினார்கள்.



• பெற்றோருடன்...

நிகழ்ச்சியை ஒளிபரப்பு முன், ஃபோட்டோ, பேட்டி எதுவும் கூடாது என்று கேபிஸி நிறுவனம் கேட்டுக் கொண்டது. ஆனால் இமே பத்திரிகை, நிருபர்கள், காமிராவுடன் அவனுக்காகக் காத்திருப்பதை எங்களால் தடுக்க முடியவில்லை. மூன்று நாட்களுக்கு அவன் வீட்டை விட்டு வெளியே வரவேயில்லை! அக்டோபர் நான்காம் தேதிக்குப் பிறகுதான் அனுமதி கொடுத்தார்கள். தினமும் பூங்கொத்துக்களுடன், வாழ்த்துக்கள், போட்டோ, பேட்டி இன்று வரை ஓயவில்லை!

உங்கள் தமிழ்நாட்டிலிருந்தும் பிரபல தினசரி, வாரப் பத்திரிகை நிருபர்கள் இப்போதுதான் பேட்டி எடுத்தார்கள்! என் மகனைப் பற்றி ஒரே வரியில் சொல்ல வேண்டுமானால்... பெரியவர்களுக்கு மதிப்பும், மரியாதையும் கொடுக்கும் ஒரு 'நவயுவக்!'

'மாடலிங்', ஷூட்டிங் முடிந்து வந்த ஹர்ஷவர்த்தனை, பெற்றோர்களுடன் 'கிளிக்' செய்து விட்டு, நமது பேட்டியைத் தொடங்கினோம். அடிக்கடி அலறும் டெலிபோன் 'கால்'களுக்குப் பதிலளித்துக் கொண்டே, நமக்கும் பதிலளித்தார் குரோர்பதி ஹர்ஷவர்த்தன்!

கேள்வி : உங்கள் வெற்றியின் பின்னணி... பொது அறிவு, தன்னம்பிக்கை, அதிர்ஷ்டம், கடவுள் பக்தி...

"முதலில் பாபாவின் அருள், என் தாயின் ஆசீர்வாதம் என் வெற்றிக்குக் காரணமாகும். எனக்குச் சின்ன வயதிலிருந்தே படிக்கும் ஆர்வம் உண்டு. இந்தப் பழக்கம், இப்போது நான் ஐ.ஏ.எஸ். தேர்விற்குத் தயார் செய்ய உதவுகிறது. பொது அறிவை விட விழிப்புணர்ச்சி அதிகம் தேவை. இதனால் நிகழ்ச்சியில் கேள்விகள் கேட்ட போது எனக்கு பயமோ, தயக்கமோ ஏற்படவில்லை! "இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்குபெற நீங்கள் எப்படித் தயார் செய்தீர்கள்? என்பதே எல்லோரும் என்னிடம் கேட்ட முதல் கேள்வி! 10, 20 நாளில் படித்துத் தயார் செய்ய இது 'காம்பெடிஷன் எக்ஸாம்' இல்லை! என் பெற்றோர்கள் என்னை வளர்த்த முறை, தன்னம்பிக்கை, விழிப்புணர்ச்சி, சுயமாகச் சிந்திக்கும் திறனை வளர்த்திருந்தது. நம்மைச் சுற்றி நடப்பதைப் பற்றி எப்போதும் கவனமாக இருக்க வேண்டும் என்று என் தாய் சொல்லுவார். மேலும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ள என் குருஜி எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறார்.

'குரோர்பதி' நிகழ்ச்சியில் வெற்றி பெற

எனக்கு இந்தப் பண்புகள்தான் உதவியது. வேறு எந்தத் தனிப்பட்ட பயிற்சியும் தேவை யில்லை என்பது என் கருத்து. அமிதாப் பச்சனை நேரில் பார்த்துப் பேச வேண்டும் என்று விருப்பப்பட்டேன். அந்த விருப்பமும் நிறைவேறியது. அது மட்டுமல்ல, மறுநாள் அவர் வேலைகளுக்கு நடுவே என்னைக் கூப்பிட்டு, வெற்றிக்குப் பிறகு நான் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று முப்பது நிமிடங்கள் அறிவுரை கூறியதை பெருமை யாகக் கருதுகிறேன்!''

கேள்வி : 'குரோர்பதி' ஆன பிறகு உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் மாறுதல் இருக்கிறதா?

ஹர்ஷ் : ''திடீரென்று ஒரு புகழ் வட்டத்தில் நுழைந்தது சற்று சங்கடமாகவும் இருக்கிறது. இது என் வெற்றிக்குப் பரிசு என்று நினைத்தாலும், முன்னைப் போல சுதந்திரமாக வெளியே போக முடிவதில்லை. ஓரளவு என சுதந்திரத்தைத் தியாகம் செய்யும் நிலைமை!

தினசரி பேட்டி, ஃபோன்கால்கள், உற வினர்கள், நண்பர்கள் சந்திப்பு. நிறைய கடிதங்கள். இதில் 'சாரிடிக்காக' வரும் கடிதங்கள்தான் அதிகமாக உள்ளது. எல்லோரிடமும் மிக ஜாக்கிரதையாக பழக வேண்டும், நான் மாறி விட்டதாக யாரும் நினைத்து விடக் கூடாதே என்று எதிலும் கவனமாக இருக்கிறேன்.

மும்பையில், முக்கியமாக காட்கோபரில் நடக்கும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளிலும் பங்குபெற அழைப்பை மறுக்க முடிவதில்லை. அப்பாவைப் போல ஐ.பி.எஸ். அதிகாரி ஆக வேண்டும் என்பது என் லட்சியம். தினமும் 'ஜிம்'முக்குப் போவேன். மேலும் நண்பர் களுடன் கிரிக்கெட் விளையாடுவது எனக்குப் பிடிக்கும். இப்போது எனக்கு என் இஷ்டப்படி செய்ய நேரமே கிடைப்ப தில்லை. மறுபடியும் என் இயல்பான 'ரொடீ னுக்கு' வர ஆசைதான்.

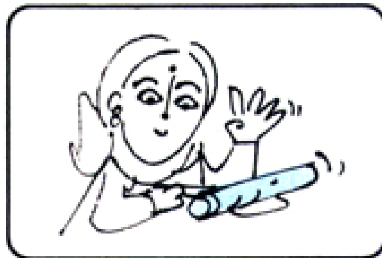
'குரோர்பதி' புகழ், என்னுடைய 'டிரிம்மான' தோற்றத்தில் 'மாடலிங்' செய்ய அழைப்பு வந்ததால், அந்த வாய்ப்பை மட்டும் ஏற்று 'மாடலிங்' செய்கிறேன். உங் கள் சென்னையிலிருந்தும் தமிழ்ப் படத்தில் நடிக்க வாய்ப்பு வந்தது! உடனே அழைப்பை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. பல கலை நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்க சென்னைக்கு வரும்படி அழைத்ததை மறுக்கவில்லை. எனக்கு மதராஸிகளைப் பிடிக்கும் நிறைய நண்பர்களும் உண்டு.''

''பெரிய பிளாட் வாங்குவீர்களா? கார் வாங்குவீர்களா, வெளிநாடு செல்ல ஆசையா?'' இப்படிப் பலவிதமான கேள்வி களுக்கு உடனே பதில் சொல்ல முடி வதில்லை. காரணம், என் பெற்றோர்களின் விருப்பம்தான் என்னுடைய விருப்பம். ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையை 'சாரிடிக்கு'க் கொடுக்கும் ஆசையை அவர்களும் மறுக்க வில்லை.

கேள்வி : குரோர்பதி ஆன பிறகு 'காதல்' கடிதங்கள் வருகிறதா?

'நிறைய' என்றார் குறும்பாகச் சிரித்தபடி!

பேட்டி : **லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்**



தேன் குழலுக்காக அரைத்து வைத் திருந்த மாவை (5 அரிசி 1 உளுந்து) கரைத்துத் தோசை செய்தேன். தோசை மிகவும் மிருதுவாக இருந்தது.

— பத்மஜா ராமகோபால்.

குளிர் காலத்தில் குடிக்க சூடான நீரை உபயோகப்படுத் தினால் ஜீரண ப்ரச்னை இருக்காது.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றி மேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத் தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். அவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

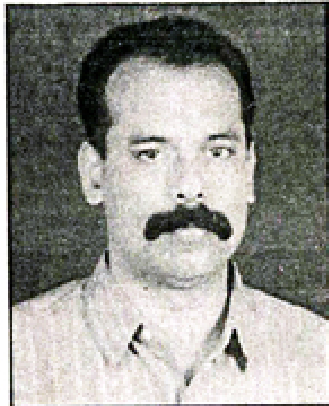
ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணி களையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ் ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ் டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத் துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறி வுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறை யில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தி யோகத்தில் இடையூறு. கணவன் மனைவி யர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொரு ளுக்கு அடிமை ஆகுதல். செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல் லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ் டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந் துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

உலகில் மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற்கொண்டே எண், எழுத்துக்குள் பின்னப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். முறை யாக அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைத்தால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்து செல்வ சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

பெயரில் வசியம் இருக்க வேண்டும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத் தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என் பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டி யாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலை யின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனை வரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத் தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

இன்றைக்கு பிரபலமாக உள்ள அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழில் அதிபர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்த வர்களும் பெயர் மாற்றத்துக்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபு ராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோ கர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமா முனிவர், செங்வேல் சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனை யும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடி யது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல் லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவ ராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதி லிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வள மாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலை யின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),

புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.

கோவை மாவட்டம். போன்: (04254) 87258.

www.jothidaulagham.com

E-mail:ajetraj@md5.vsnl.net.in

வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

புதிய நூற்றாண்டில் திரும்பிப் பார்ப்போம்!

ஒரெட்டு வருடங்களுக்கு முன் நடந்தது. என்னுடைய ஒன்று விட்ட சித்தப்பாவுக்கு வயது 80 ப்ளஸ். அவரது ஒரு பிள்ளை வெளிநாட்டில் குவைத்திலோ துபாயிலோ இருந்தான். இன்னொரு பிள்ளை (உள்ளூர்) பிடிவாதமாக பெற்றோர்களைக் கூட வைத்துக் கொள்ள மறுத்து விட்டான். இருக்கிற ஒரே பெண்ணும் (வேலைக்குப் போகிறவள்), ''எங்களால் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது. ரெண்டு பேரும் வேலைக்குப் போகிறோம்'' என்று சொல்லி பளிச்சென்று கழன்று கொண்டு விட்டாள்.

சொந்தமாக இடம் இல்லை; வேறு என்னதான் வழி? பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு முதியோர் இல்லத்தில் தம்பதிகள் அடைக்கலம் புகுந்து விட்டார்கள். (வெளிநாட்டுப் பிள்ளைதான் ஏற்பாடு செய்தான்.)

என் மருமான் கல்யாணம் கொஞ்ச வருட முன்னால் நிகழ்ந்தது. கல்யாணத்துக்குக் கூட்டி வருவதற்காகத் தங்கை, அந்த ஒய்வு இல்லத்துக்குப் போனாள். முகூர்த்தம் முடிந்து, சாப்பாடு எல்லாம் ஆன பிறகு, மீண்டும் அவர்களை 'இல்லத்து'க்குக் கொண்டு போய் விட்டாள்.



அப்போது அவர்களின் முகத்தில் தெரிந்த சோகம் கண் முன் நிற்கிறது. சித்தப்பாவாவது ஏதோ ஜோக் அடித்து சிரித்து சமாளித்து விட்டார். ஆனால் விறுவிறுவென்று அந்த முதியோர் இல்லத்துக்குச் செல்கையில் சித்தியின் முகத்தில் அப்பிக் கிடந்த சோகம்...

''வசதியான பெண், பிள்ளைகள் எல்லாரும் இருந்தும் இந்த மாதிரியான நிலைமையில் இருக்க வேண்டியிருக்கிறதே!'' என்கிற ஏக்கமும், ஆற்றாமையும் வெளிப்படையாய்த் தெரிந்தது.



ஏக்கம்,

சில வருடங்களில், வெளிநாட்டு மூத்த பையன் சம்பாதித்தது போதும் என்றோ-பெண் அங்கே படிக்க வசதி இல்லை என எண்ணியோ திரும்பி விட்டான். தென் சென்னையில் மையமான இடத்தில் ஒரு ஃப்ளாட் பார்த்துப் பெற்றோர்களைத்

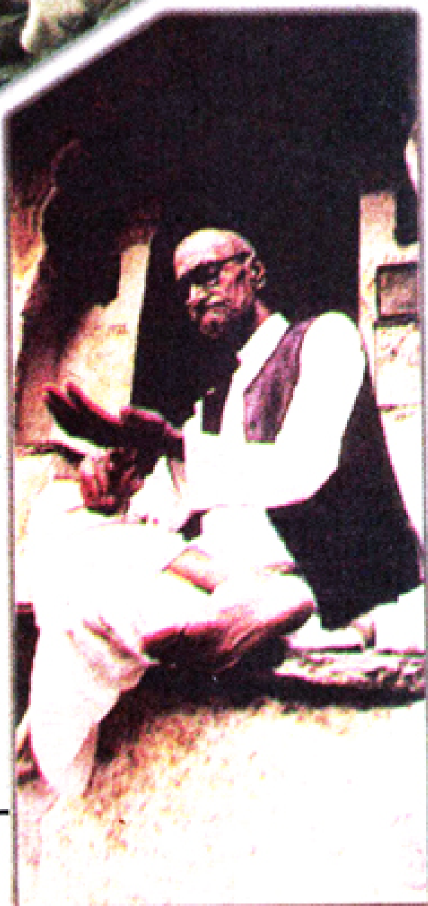
தன் கூட இருத்திக் கொண்டு விட்டான்.

அதற்குப் பிறகு நடந்த விஷயம்தான் சுவாரஸ்யம். ஒரு மாதம் முன் என் தங்கை சொல்படியே: "என்ன ஆச்சு தெரியுமோ? அவங்களோட ரெண்டாவது பிள்ளை தன் பெண்ணுக்கு வரன் பார்க்கிறான்! ஓரிரண்டு இடம் பொருந்தி வந்ததாம். ஆனால் பிள்ளை வீட்டுக்காரர்கள் 'உங்க அப்பா அம்மா ஏன் உங்கள் கூட இல்லை!' என்று கேட்கிறார்களாம்; 'இதெல்லாம்

வயதில்!

வாதூலன்





என்ன வேண்டாத கேள்வி! பெண் படிச்சிருக்காளா, அழகாக இருக்கிறாளா என்பதுதானே முக்கியம்' என்று மாட்டுப் பெண் கோபித்துக் கொள்கிறாளாம்!"

வேண்டாத, தேவை இல்லாத கேள்விதான்- அந்த மருமகளைப் பொறுத்த மட்டில். ஆனால், பிள்ளை வீட்டுக்காரர் கோணத்தில் நோக்கினால் உண்மை புலப்படும்.

பெண்ணைப் பெற்றவர் மாதிரியே- 'பிள்ளையைப் பெற்றவர்களும்' கவலைப்படுகிறார்கள் என்பது நிதர்சனம். பெண் 'கண்'ணுக்கு லட்சணமாயிருந்து விட்டால் மட்டும் போதுமா? 'கேள்வி'ப்பட்ட செய்தி தெம்பு தருவதாக இல்லையே? "பெண்ணின் தாயார், மாமனார் மாமியாரை ஒரு பத்து நாள் கூட வைத்துக் கொண்டதில்லையாமே! நாளைக்கு நமக்கும் இதே கதி ஆகி விடுமோ!" என்கிற மனோபாவத்தில் பிள்ளையின் பெற்றோர்கள் சிந்தித்து இருக்கக் கூடும்.

துரதிர்ஷ்டமான-கசப்பான -உண்மை என்னவென்றால், இத்தகைய சம்பவங்கள் உயர், நடுத்தரக் குடும்பங்களில் நிகழ்கின்றன என்பதுதான். என்னதான் "படுத்துகிற" தாய் தகப்பனார் என்றே இருக்கட்டுமே. கூட வைத்துக் கொண்டு, சாப்பாடு போட முடியாதா? மேலும் இன்னொன்று. வயதாகி விட்டாலே, பெண், பிள்ளை நடந்து கொள்ளும் விதத்தைச் சில தருணங்களில் பார்க்கிறபோது, தான் ஒரு "வேண்டாத பூசணிக்காயாக" மாறி விடுகிறோமோ என்று ஒரு மனப்பான்மை- சைக்

கல்யாணிக்கலாக- ஏற்பட்டு விடுகிறது.

ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில், பேரன் முன்னிலையில் பெண் கோபிக்கும் போதோ, (நியாயமான கோபமாகக் கூட இருக்கலாம்) பின்னை தமாஷாகக் கிண்டல் செய்யும் போதோ அவர்களால் இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. அவ்விதம் இருக்கும் போது, வசதியும் பணமும் இருந்தும் கூட அசலாகவே "வேண்டாத பூசணிதான் நீங்கள்!" என்று தூக்கி எறியப்பட்டால், அது உள்ள படிக்கே சோகமான நிலைமைதான். அந்தத் துயரத்தின் ஆழத்தைப் பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோர்களால்தான் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

பிரபல, அமர எழுத்தாளர் தி. ஜானகிராமன் இத்தகைய சூழ்நிலையை (45 வருட முன்) உண்மையிலேயே 'வேண்டாம் பூசணி' என்ற தலைப்பில் ஒரு சிறுகதையாகவே எழுதியுள்ளார். பிள்ளைகளால் 'துரத்தி' விடப்பட்ட பாட்டி... பெண் அழைத்துக் கொண்டு போகிறாள்.

அப்போது பாட்டியின் மன நிலையையும், பெண்ணின் எண்ணத்தையும் எழுதுகிறார்:

"மூன்று நாலு மாசத்துக்கு மேல் அம்மா தரிக்க மாட்டாள் என்று நிச்சயமாகத் தோன்றிற்று, 'கடைசிக் காலத்தில் கிழவிக்குச் செய்த புண்ணியமும் கிடைக்கும், 150,200 ரூபாய்ப் பாத்திரமும் கிடைக்கும்' என்று புள்ளி போட்டு விட்டாள்...

...பாட்டிக்குக் கஷ்டமெல்லாம் ஒரு மாதிரியாக விடிந்து விட்டது என்று சொல்ல வேண்டும். 'பெண் வீட்டில் இருப்பது வழக்கத்துக்கு விரோதமாக இருக்கிறது, என்ன செய்ய முடியும், பெண்ணாவது அழைத்து வைத்துக் கொள்கிறேன் என்று சொன்னாளே, அதுவே சந்தோஷப் பட வேண்டிய விஷயம்.

.... உற்சாகம். அமைதி. பிள்ளையார் சதுர்த்தி, நவராத்திரி, தீபாவளி, "நான் வந்து எட்டு மாசமா ஆயிட்டுது!' என்று ஆச்சரியத்துடன் கேட்டாள் பாட்டி.





அடைக்கு மாவு அரைத்தவுடன் அதில் துருவிய கேரட், கோஸ் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். அதிக சத்துடன் பார்க்க அழகாக, சுவையிலும் பிரமாதமாகயிருக்கும்.

— விஜயராணி

"ஆனா என்னம்மா, நீ சாப்பிட்டா இங்கே ஆயிடப் போறது" என்று பெண் வறட்டுக் குரலில் 'அப்பா குதிருக்குள்ளே இல்லை' என்கிற மாதிரி சொல்லி வைத்தாள்....

இறுதியில், கல் தடுக்கி காயம் ஏற்படுகிறது பாட்டிக்கு. 'வேண்டாத பூசணிக்காயை நீதான் எடுத்துக் கொள்ளணும். இவ்வளவு வயசான பிறகு உலகத்தில் மனுஷ்யர்கள் உயிரோடிருக்கலாமா?' என்று சிவராத்திரி அன்று பாட்டி கடவுளிடம் இறைஞ்சி வேண்டிக் கொள்கிறார்... இறந்து விடுகிறார்.

அபாரமான, அணுஅணுவாய்ப் படித்து ரசிக்க வேண்டிய சிறுகதை. அப்போதைக்கு, இப்போது காலம் வெகுவாக மாறிவிட்டது. போக்குவரத்து வசதிகள், தகவல் கருவிகள் போன்றவை பெருகி விட்டன. ஆனால் ஆதாரமான மனித உணர்ச்சிகள் மாறுவது இல்லையே? மேலும் இன்றைய மருத்துவ வளர்ச்சியில், 'வயது எல்லை' கூடிக் கொண்டே போகிறது. பிள்ளைகளும், மாப்பிள்ளைகளும், பெண்களும் மருமகள்களும் 'இன்னும் பணம்... இன்னும் வசதி' என்கிற ஆசை மேலிட்டு, அற்புத விளக்கை நாடி "ஆங்கில" அரிச்சுவடி ஊர்களுக்குச் (அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா...) செல்கிறார்கள்.

இன்றைய சூழ்நிலையில், 55 வயதுள்ளவர்கள் பிள்ளைகளுடன் சில காலமாவது கூட இருக்க விரும்புகிறார்கள். வெளிநாட்டில் மகன் இருந்தால், ஏதாவது ஒரு விசேடத்தை ஒட்டிப் போகப் பிரியப்படுகிறார்கள். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் வயது முதிர்ந்த தந்தைக்கோ தாய்க்கோ பணிவிடை செய்ய ஒருத்தரை நியமித்து விட்டுப் போகலாம். குடும்ப டாக்டரிடம் கூறிவிட்டுச் சில வசதிகள் செய்து கொடுக்கலாம். இப்போதுதான் இவை சாத்தியமாகிறதே!

அவர்களுக்கும் ஒரு மன ஆறுதலாக இருக்கும். 'நம்மை அம்போ'வென்று விட்டுவிட்டுப் போகவில்லை. கண்ணும் கருத்துமாகக் கவனிக்கிறான். போனில் வாரா வாரம் பேசுகிறான்' என்கிற உணர்வு பிறக்கும். அத்தகைய இதமான மன நிலையை அளிப்பது பிள்ளைகளின் கடமை.

இவ்வளவு தூரம் ஒரு சார்பிலேயே சொல்லி வந்தாயிற்று; மற்றொரு கோணத்தையும் ஆராயலாமே? வயது முதிர்ந்தவர்களும், கண்டதற்கெல்லாம் குற்றம் சொல்லிக் கொண்டு, ஓயாமல் முணுமுணுத்துக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. "என் பிள்ளை அமெரிக்காவில் இருக்கான். யூ நோ... ஞாயிற்றுக் கிழமை காலையிலே ஏழரை மணிக்கு டெலிபோன் பெல் அடிச்சா அது

அவன்தான். மாட்டுப் பெண் ஞாபகப்படுத்தி விடுவாளாம்!'' என்று பெருமை அடித்துக் கொள்கிறீர்களே அந்தப் பெருமைக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் 'விலை' கொடுக்கத்தானே வேணும்?

அன்றாட 'காலை நடை' செல்லும்போது பல 70 பிளஸ்காரர்களைச் சந்திப்பதுண்டு. ஒருத்தரின் பிள்ளை வெளிநாட்டில் இருக்கிறான். மாட்டுப் பெண்ணுடன் இவர் தங்கியுள்ளார். ஒரு நாள் தன்னுடைய தினசரி 'ரொட்டீனை'க் குறிப்பிடும் போது சொன்னார்:

"எப்போது மாட்டுப் பெண் கூப்பிடுகிறாளோ அப்போது சாப்பிட உட்கார்ந்து விடுவேன்! சில தினம் 10 மணி. அவளுக்குக் காலை வேளையில் ஏதாவது வேலை இருந்து, டிபன் தந்து, ஒரு மணிக்குத்தான் சாப்பாடு என்றால் அதுவும் சரி... 'இஞ்சினை' டியூன் பண்ணுகிற மாதிரி வயிற்றையும் டியூன் பண்ணி ஆகிவிட்டது'' என்றார். குரலில் ஒருவிதக் கிண்டல் தொனித்தாலும், இந்தக் கால மருமகளுடன், பல்வேறு சமூகச் செயல்பாடுகள் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணிடம் 'அனுசரித்து'ப் போகும் தன்மையை அது எடுத்துக் காட்டியது.

அபிப்பிராயம் கேட்காமலிருந்தால் ஒழிய இயன்றவரை தன் எண்ணத்தை வெளியிடாமலிருப்பது மற்றொரு நல்ல அம்சம்.

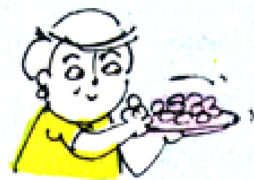
'மிதிலா விலாஸ்' லக்ஷ்மி எழுதின மிகப் பிரபலமான நாவல், அதில் ஒரு காட்சி:

தர்மாம்பாள் ஹாலுக்குள்ளே தயங்கியபடி நின்று கொண்டிருந்த இரண்டு இளம் பெண்களைக் கண்டாள்... "என்ன வேணும்? நீங்கள் எல்லாம் யார்?'' என்று அதட்டலாக வினவினாள்.

"..........ஒரு நாடகம் நடத்த ஏற்பாடு செய்திருக்கிறோம்... ஒரு டிக்கெட்டை மட்டும் வாங்கினால் போதும்'' என்று அந்தப் பெண்களில் ஒருத்தி வினயமாகக் கேட்பதைக் காதிலே வாங்கிக் கொள்ளாது "போங்களடி பெண்களா. இங்கே ஏன் வளவளவென்று பேசிக் கொண்டு நிற்கிறேன்?'' என்று எரிந்து விழுந்தாள் தர்மாம்பாள்.

நடுப்பிள்ளை சந்திரசேகரன் ஓடிவந்து பார்க்கிறான். அந்த பெண்களில் ஒருத்தி அவனது சினேகிதனின் மனைவி! அவன் வருந்தி அழைத்தும், அவள் சென்று விட்டாள்.

"யாரோ ஒருத்தியாம்! அந்த ஒருத்தி என் சினேகிதனின் மனைவி!.... நான் வருவதற்குள் உனக்கு அத்தனை பொறுமை இல்லையல்லவா! நான்ஸென்ஸ்!'' என்று அவன் ஆங்காரத்துடன் வார்த்தையை நாலு பேர் முன்னால் வீசுவதும், இளைய பிள்ளை ஈஸ்வரன், தமையனிடம் "உனக்கு எவ்வளவு



இம்முறை நவராத்திரியன்று ஒருநாள் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல், வடைக்கு அரைத்திருந்த உளுத்த மாவை சிறு சிறு சீடைகளாக எண்ணெயில் போட்டு, பொரித்தெடுத்துக் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு ஒரே குஷிதான் போங்கள்.

— விஜயராணி

மரியாதை தெரிந்தது? பலர் முன்னிலையில் அப்படியா பேசுவது?'' என்று கேட்பதும், நாவலின் திசை திருப்பும் சம்பவங்கள்.

சமய சந்தர்ப்பம் தெரியாமலோ அல்லது வேண்டுமென்றே தெரிந்து கொண்டோ!-வார்த்தைகளை உதிர்த்துப் பெயரைக் கெடுத்துக் கொள்வதை விட, வாயைப் பொத்திக் கொண்டிருப்பது உசிதம். "கிழம் இருக்கிறதே! முசுடு, பேசவே பேசாது!'' என்கிற அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது எவ்வளவோ மேல்!

ஒரு கூட்டத்தில் எழுத்தாளர் அசோகமித்திரன் பேசுகையில் குறிப்பிட்டார்: "சூழ்நிலையில் உருவான பெண்களைத்தான் நான் எழுதினேன். ஆனால் எந்தப் பிரச்னைக்கும் ஸ்டாண்டர்டைஸ்டு சொல்யூஷன்- முடிவான தீர்வு கிடையாது."

தன் படைப்புக்களில் வந்த பெண் பாத்திரங்களைப் பற்றி அவர் அதுபோல் சொன்னார். இந்த வயது ஆனவர்களைப் பற்றியும் இதையே சொல்லலாம். 'திட்டவட்டமான' தீர்வு ஏதும் சொல்ல இயலாது. இருக்கும் இடம், வசதி, உற்றார் உறவினர்கள், உடல் நிலை இன்னும் இது போல் பல சூழல்களை வைத்துத்தான் தீர்வு காண முடியும். ஆனால் எதையும், பெற்றோர்கள் மனம் புண்படாது, உள்ளம் நோகாது செய்யலாம்.

சில நாட்பட்ட வியாதிகளைப் பற்றி டாக்டர்கள் கூறுவதுண்டு. "குணம் கிடையாது. பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டியதுதான்'' என்று சொல்லி அதற்கான மாத்திரைகளைத் தருவார்கள். இயன்றவரை தாயார், தகப்பனார் மனம் வாடாது பிரச்னைக்கு வழி காண முடியும்.

மனசும், ஒத்துழைப்பும்தான் தேவை!

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Tamil, Iyer, Vadama, Bharadwaja, Moolam, 28/172cms, MBA/employed MNC at Chennai seeks alliance from well educated good family background Brahmin girls. Subsect no bar. Reply to Box No. 17161

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, அஸ்வினி, பிஎஸ்ஸி, 33/179/7000 எல்.ஐ.சி. ஊழியராக காசியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு 28 வயதுக்குட்பட்ட டிகிரி படித்த வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். தாயார் மட்டும் சகோதரி திருமணமானவர். ஒரே பையன். பெட்டி எண் : 17162

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஆத்ரேயம், 50/160/2000/பி.எ. தனியார் வேலை, சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள, மணமாகாதவர். வேலைக்குப் போகும்/போகாத வடகலை/தென்கலை மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17163

■ பிராமின், அஷ்டசாஸ்திரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஸ்தம், கீல்செவ்வாய், வயது 24, 156, பிஎஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர் சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் 25,000/- ஒரே பையன், தஞ்சாவூர் டவுன் கமார் வசதியும் உள்ளது. வேலைக்குச் செல்லாத படித்த பட்டதாரி நல்ல குடும்பத்தில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17164

■ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Bharani, M.Com., 37/160/11,000/Railways Owns Flat, clean habits, legal divorcee without encumberance, seeks educated employed/unemployed girls. Subsect no bar. Contact with horoscope and bio-data. Box No. 17165

■ Brahacharanam, Bharatwajam, Poosam, DEEE, 30/176, 7000, working as Foreman in a Ltd Concern, Karur, seeks graduate, domestically trained home-loving girl. Box No. 17166

■ காசியப கோத்திரம், தமிழ் பேசும், தமிழ் சம்பிரதாயங்களைப் பின்பற்றும், கன்னட ஸ்மார்த்த ஐய்யர், பூரட்டாதி, பி.எ., 36/152/மத்திய அரசு/ரூ. 8000/- தானே தன் வேலைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் சற்றே கால் சரியில்லாத பையனுக்கு மணமகள் தேவை. தமிழ்/தெலுங்கு ஐயர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17167

■ Vadagalai, Shatamarshanam, Poorattadhi, Bachelor, B.Sc., AMIE, 40/182/25,000pm + perks very fair, Chief Executive Officer, Reputed Information Technology Company seeks employed/un-employed bride. Kalai acceptable. Box No. 17168

■ Iyer, Srivatsam, Pooradam, Ashtasahasram, 28/165, M.Com., PGDCA, PGDB&F, employed in Bank, Delhi - seek employed girl. Preferably Government/Bank/Insurance. Box No. 17169

■ Vadamal, Viswamitra, Ayilyam, Sevvai Dosham, 33 Dip in A/C & Refrigeration Dubai Rs. 22,000/- Computer Literate girl preferable. Ph : 2470425 Box No. 17170

■ Tamil Iyer Boy, Brahacharanam, Bharatwaja, Uttiratathi, 27/173cms,/15,000/Prof./Asst. Manager/Leading Pvt. Company, Bangalore seeks alliance from Professional/Graduate good-looking girl employed/unemployed, Respond with girls. Horoscope and family details to Box No. 17171

■ Alliance invited for Palghat Iyer Boy, Brahacharanam, Srivathsam, Bharani, March 1969/172 cms, Software Engineer, employed in U.S.A./U.S. $ 90,000/- per annum. Box No. 17172

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Moolam 1st padam, BE (ECE) 32/167, employed in USA, seeks professionally, qualified girl, MCA/BE (Comp Sc), Boy arriving India. Jan. 2001. Subsect no bar. Reply to Box No. 17173

■ Gajulu, Balija Naidu, fair, B.P.T., P.G. D.L.M.S. 28/168 Chithirai, Chevva dosham, Private Practice seeks fair pretty bride. Reply horoscope with family biodata to Box No. 17174

■ Hindu Pillai, Sozhia Vellalar aged 35 years, widower with 4year son well-to-do family well employed Chennai. seeks bride about 30 years for second marriage preferably degree holder. Not required to take employment expectations nil. Subsects acceptable. Phone : 044-4860959 Box No. 17175

■ Saiva Vellalar, Revathy, 26, 175, B.E., Private Sector, 15,000/-Vegetarian, seeks good looking, graduate/post-graduate bride from same community. Send horoscope and bio-data to Box No. 17176

■ Wanted Pure Vegetarian girl preferably Brahmin below 40 years for seerkaruneegar boy 44 years, Rs. 6000/-p.m. plus agriculture. Having own house in Madras city and farm house in village. Issueless widows can also apply. Box No. 17177

■ Iyer, Vadamal, Athreyam, Thiruvonam, Handsome 35/176cm/BA/8000 Central Government Employee seeks suitable girl of any Brahmin sect. Simple Marriage. No Dowry. Box No. 17178

■ Age 43/B.Com.,(M.Com)/Telugu Brahmin/Moolam Star/Velnadu/Bharatwaja Gothram/5'.7"/Central Govt. Service/Salary Rs. 13,000p.m./requires same sect girl. Box No. 17179

■ Thenkalai ,Vadoolam, Chitirai, 31/170cm/B.Com., Systems Executive in reputed MNC 25,000/-p.m.

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

Mumbai legal divorcee unencumbered boy seeks good looking graduate girl from decent family. kalai no bar. Iyer acceptable contact with Bio-data horoscope to Box No. 17180

■ செங்குந்த முதலியார் (சைவம்) 31, வயது, பிகாம், மத்திய அரசுப் பணி 7500/- சிறிது ஊனத்துடன் தனித்து செயல்படக்கூடிய மணமகனுக்கு, +2 அல்லது டிகிரி படித்த பணியிலுள்ள, இல்லாத, பரந்த மனப்பான்மை உடைய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17181

■ Wanted Doctor, Engineer good-looking professionals, decent family, bride age 21 - 27, for M.B.B.S., M.S., Government Doctor, Rs. 12,000 clean habits Hindu S.C. 28-9-1970, 176, Pooram, Horoscope Optional, Caste no bar. Box No. 17182

■ Madhwa, Kannada, Athreya, 29/175/4500, B.Com., Jyesta, employed, Own Flat, seeks good-looking girl. Send details. Phone Dombivli (911/0251) 480 109. Box No. 17183

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், நல்ல பழக்கமும், கடவுள் பக்தியும் கொண்ட சகோதரர்களுக்கு வேலைக்குச் செல்லும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகான, உயரமுள்ள பெண் தேவை. 1) ஆயில்யம், 34/180, டிப்ளோமோ எலக்ட்ரானிக்ஸ், பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை ரூ. 6000/- 2) திருவோணம், பிஎஸ்ஸி, 33/175, துபாயில் வேலை நல்ல சம்பளம். உடன் கூட்டி போக இயலும். ஜாதகம் அனுப்ப பெட்டி எண் : 17184

■ Vadamal, Bharathwaja, 28/175 B.Sc., MBA, Avittam II employed in MNC (Pharmaceuticals) Rs. 12,000 p.m. seeks graduate employed girl of same sect from a decent family. Reply with horoscope to Box No. 17185

■ Proposals invited for Hindu, Telugu Boy Central Govt. 39 years, M.A. (Eng) Rs. 10,000/- from tall educated smart employed/unemployed beautiful independent cultured girls, may apply. Single/divorcee widow with/without children welcome. Age Caste Religion no bar. Box No. 17186

■ Poosam, B.E./28/172/11,000 fair, handsome, Software Engineer, Chennai, Own House, well to do family, Mother Brahmin alive, father Pillai expired, following Brahmin customs, seeks fair, good-looking graduate Brahmin girls. Send horoscope to Box No. 17187

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், உத்திராடம், மகர ராசி, 36 வயது, இன்ஷ்யூரன்ஸ் பணியிலுள்ள M.A. PGDBM/ Rs. 10,000/p.m. நல்ல பழக்கங்கள் உடைய வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும், சென்ட்ரல்/ஸ்டேட்/வங்கி/ இன்ஷ்யூரன்ஸ்-ல் பணிபுரியும் மாற்றலுக்கு உட்பட்ட தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17188

■ SC, 31, 182 cm, Engineer, Working in USA, Bride age 23 - 27, 5'.5'', Professional, Contact Rmgesan@aol.com or Ravi Murugesan, 42811, Lilley Pointe Dr, Canton, MI - 48187, USA. or Box No. 17189

■ பலிஜா 35/173/14,000 ஆபீசர், தனியார் கம்பெனி, மணமாகாதவருக்கு அழகான படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. (வேலையில் இருந்தால் நலம்) ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன்: சென்னை 558 8970. பெட்டி எண் : 17190

■ Brahacharnam, Gowthama, Punarvasu, bachelor 43/180, Financial Controller middle east seeks well qualified Tamil Iyer Home-loving girl upto 37 widows divorcee excuse. Send Horoscope family details to Box No. 17191

■ தமிழ் ஐயர், கச்யபரூஷி, வடமாள், பாரத்வாஜம், ஆவணி மார்ச் 1971, 174 செமீ., (லக்னத்திற்கு 7ல் செவ்வாய்) B.Com, A.I.C.W.A. - Dot.Com. கம்பெனி சென்னையில் அக்கவுண்ட்ஸ் எக்ஸிக்யூட்டிவ் 8000/- ஆக பணிபுரியும் பையனுக்கு 26 வயதுக்குட்பட்ட டிகிரி படித்த வேலை பார்க்கும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண் தேவை. போன் :044-6374929. பெட்டி எண் : 17192

■ முதலியார், வயது 39, தாரமிழந்தவர், 6 வயதில் ஒரு பையன், 12 வயதில் ஒரு பெண் உண்டு. இதே இனத்தில் 30 வயதுக்கு மேற்பட்ட படித்த ஏழை, பரந்த மனப்பான்மை உள்ள மணமகள் தேவை. போன் : 5978144. பெட்டி எண் : 17193

■ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Vishaham, B.Com., 36/5'.11''/5000 fair, own business propertied seeks +2/graduate employed/un-employed good-looking respectable family girl. Box No. 17194

■ Iyer Boy, Vadamal, Kasyaba, Punarpoosam, 37, 5'.7'', B.Com., 12,000/-p.m. M.N.C. Bombay, Area Manager, Own Flat, Legal Divorcee, No encumberances. Simple marriage. Horoscope Optional. Subsect no bar. Box No. 17195

■ Alliance invited for Boy 29, Good-looking, height 6feet, graduate working Vetri Softwares. Salary 5100/- Brahacharanam, Star Makam, Bharadwaja Gothram, Rahu Seventh place, Keralites and employed preferred. Box No. 17196

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Uthiram, 30/168/9000/- Engineer, Working, Public Sector Co., Bhilai Steel Plant (SAIL), seeks graduate, preferably working girl. Contact with horoscope, bio-data. Box No. 17197

■ Unencumbered innocent legal divorcee Brahacharnam, Palghat Iyer, Srivatsa, Uthiratathi, 34/172 good-complexion employed Nationalised Bank, Chennai requires suitable Bank/Government employed bride from decent family. Box No. 17198

■ Konkini Brahmin, Kowsika, Uthiradam, 31/5.5''/ B.Com., Rs. 7500/- Officer in Public Ltd Co., Chennai seeks decently employed girl. Box No. 17199

■ Alliance invited from Non-Bharadwaja, Telugu Brahmin girls, good-looking, colour, beautiful, below 27, BE Computer, M.C.A. M.Sc., with University level computer graduation, good-family back ground for Boy

திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/2/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

respected family Konesema, Visakam, Thulam, 5'.9", Charming colour, good-looking, M.Sc., PGDCA, Analyst programmer, Newzealand. clean habits. Subsect no bar. Box No. 17200

■ Vadama/Srivatsa/Meerugasheersham, 5.6", 42, B.Com., Rs. 5500/- Legal Divorcee by Mutual consent with clean habits 8 years old girl with mother/no alumony, seeks decently employed girl sect no bar. Box No. 17201

■ சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை +2 மற்றும் பிஜிடிசிஏ படித்து சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 8500/- பெறும் 29 வயது மாநிறம் 5.8" வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. திருவாதிரை முதல் பாதம் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17202

■ Iyer, Vadamal, Neithruvakasyapa, Uthiram-I, fair, graduate, 35/174/15,000/-p.m. CEO in Pvt. firm, seeks suitable girl. Reply with horoscope to Box No. 17204

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், புனர்பூசம் 27, 5'.6", எம்காம், தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 7000/- சம்பளம், சேல்ஸ் ரெப்ரசென்டேடிவ், சொந்த வீடு, வேளாண் நிலம் நல்ல வசதியுள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரியான வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17205

■ TamilVadamal, 32/170/B.Sc., LLB. Uditya Gothram, Thiruvonam, Advocate with good practice seeks graduate girl below 29, B.Ed., Music talent preferred. Subsect acceptable. Reply to Box No. 17206

■ Vadama, Srivatsam, Pooram 34, fair 170 (B.Com.,) 3800, Computer Operator, Only son, Chennai flat. pious Brahmin girl from respectable family with horoscope to Box No. 17207

■ Thengalai, Koundinyam, Uthiradam, 27/175 Post-graduate Engineer, employed MNC Saudi, handsome salary seeks fair, tall good looking graduate/post-graduate girl, employed/unemployed. Kalai no bar. Box No. 17208

■ Pune based TN Iyer, Software Manager, MCA/31/170/Swathi/Bharadwajam/Vadamal/Salary eight lakhs p.a. Own flat, required pretty Computer based graduate around 25 years. Contact (0251)-455316 Reply with horoscope Bio-data to Box No. 17209

■ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம், 37/5.6/சொந்த பிஸினஸ்/ரூ. 8000/- மாத வருமானம், வையனுக்கு வடகலை 33 வயதுக்கு உட்பட்ட பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 17210

■ Saiva Pillai, Pure Vegetarian, 29/169/BE Software Developer Chennai seeks very fair, good-looking, Engineer/graduate with Software background girl of same community. Box No. 17211

■ Palakkad Iyer, Athreya Gothram, Avittam star, age 35, B.Com., (ACA) (One Group for completion), Height 169 cm, employed in a Limited Co., in Palakkad, salary 8000/- seeks well qualified and natured bride Kerala girls preferred. Box No. 17212

■ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Ayilyam, graduate 34/160/7000 Public Ltd. Co., Mumbai. Own flat, seeks employed girl. Subsect no bar. Contact (044) 372 2635. Box No. 17213

■ Thenkalai, Kausika, Rohini, 27/5.6/10,000 Business, slim, Medium complexion, clean habits, requires good looking, unemployed graduate girl between 21 and 25. Contact : 244 1121. Box No. 17214

■ சங்கிருதி, பிரஹசரணம், மகம், 165/1969 பிகாம்./ஏசிஏ மேனேஜர் பைனான்ஸ் & ஆடிட், மாத வருமானம் ரூ.15,000 வேலையிலுள்ள நன்கு படித்த தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17215

■ Vathimal, Haritha, Anusham, B.Com./32/164cms/IncomeTax Dept - Chennai seeks graduate employed/job transferrable/fair, looking bride. Reply with horoscope family details to Box No. 17216

■ Vadagalai, Bharadwajam, Swathy(4), fair, good looking, employed in MNC Bangalore, Diploma, 31/5.6/10,000 p.m. seeks fair, good looking professionally qualified girl from respectable family. Please send horoscope details to Box No. 17217

■ Tirunelveli Saiva Pillai, Bahrain based boy 29/170, Textile diploma, 60,000/-p.m. Rohini III padam, seeks well complexioned graduate bride, same community only. Box No. 17218

■ Wanted Iyer girl, very fair/fair good-looking, minimum graduate with/without Software Experience for 28 years B.E. Vadama Boy, Srivatsa, Puram, Going to U.S.A. soon. Contact : 044-4337417. Venkataraman Box No. 17219

■ Iyengar, Srivatsa, Revathi, M.C.A. 2? five feet, ten inches fair, Software Engineer immigrating to Canada next year seeks five feet five inches or above fair, good-looking well educated bride from good family. Box No. 17220

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Poosam, B.Sc., Bombay based, Asst. Manager, Bank, 37 years/165cms seeks alliance employed girl, preferred with transferable job, solicits early decent marriage, respond with horoscope to Box No. 17221

■ Palghat Iyer, Uthirattadhi, Koundinyam, M.B.A., Computer professional, 32, 5.10", seeks educated,



TEACHERS WANTED

(LADIES ONLY)

QUALIFICATION	SCALE OF PAY (CONSOLIDATED)
1. • Post Graduates with B.Ed., in Science and Maths. • Graduates with B.Ed., in all Major and in Computer Science	Starting from Rs. 2,000/- (per month)
2. Accountant with Computer knowledge	• Rs. 1,750/- p.m.
3. Stenographer (English & Tamil)	• Rs. 1,500/- p.m.

In Consideration with experience, efficiency and fluency in English, Graduates and Post-Graduates will be paid between Rs. 2,000/- and Rs. 3,000/- per month.

- ❑ Lodging Free.
- ❑ Boarding Free.
- ❑ 12% P.F. Contribution from management.
- ❑ Confirmation after probation period.
- ❑ Preference will be given to Eng. Litt. Candidates.
- ❑ Preference to those who studied in English Medium from school studies.

❑ கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும் விதவைகளுக்கும் தங்கள் வாழ்க்கையை பயனுள்ள வகையில் அமைத்துக் கொள்ளவும், சேவை செய்யவும் பாதுகாப்பான இடம்.

Xerox copies of Marklists & Certificates (SSLC to Collegiate studies) is to be sent with the application. The staff should stay only in the Gurukula Hostel.

Apply to :

YATHEESWARI RAMAKRISHNA PRIYA AMBA,
SRI RAMAKRISHNA VIDYALAYA GURUKULAM,
(Mat. Hr. Sec. School)
New Edaikkal, Ulundurpet, Villupuram District,
Tamilnadu - 606 107.

Computer Literate girl. Contact :V. Balu 98440 - 68750 V.K. Prasad 98460 - 35308. Box No. 17222

■ Vadhyama, Kashyapa, 28 years, Kettai (B.Sc., Computer Diploma) 5.8" Rs. 7000/- + Own Business. Apply with horoscope to Box No. 17223

■ Chennai based Iyer/Tamil/Brahmin/Kandra manickam, Brahacharanam, Boy employed in Railways aged 29 years, Gothram Gowtahmam, Star Sadayam, seeks good bride employed/unemployed educated. Contact : (T.No. 625 9187) Box No. 17224

■ பிரஹசரணம், சங்க்ருதி கோத்திரம், திருவாதிரை, 35, 5.7", சென்னையில் வங்கியில் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு அழகான/குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : கே. கல்யாணசுந்தரம், P.No45/D No. 1 A தனலெட்சுமி காலனி, முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், திருவாதிரை 30/5.6" தனியார் (மஹிந்திரா), 7000/-பி.காம்., படித்த வையனுக்கு, படித்த பணியிலுள்ள பெண் தேவை. வடமாள் மட்டும். B. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 178, வள்ளியம்மதி, ஆர்.கே. நகர் 2வது மெயின் ரோடு, மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028. போன் : 499 0334.

■ Iyengar, Vadakalai, Vathulam, Makam 33/169/SSLC, Central Govt. Peon 5200/-p.m. seeks working girl Subsect no bar. Mythily Ravikumar, Old No. 52, New No. 144, T.P. Koil Street, Triplicane, Chennai - 600 005. Phone : 044-844 0831.

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், மூலம், 32/165/ எம்.எஸ்ஸி., 13,000 அரசுடைமை பாங்கில் மானேஜர் வரனுக்கு நல்ல குடும்பம், குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். வெங்கட்ராமன், 35சி, செட்டித் தெரு, பி.வேலூர் - 638 182. நாமக்கல் மாவட்டம்.

■ Vadamal, Bharadwajam, Thiruvathirai, 45/M.Com., M.Phil., University Staff 15,000, 165 cm, bachelor, clean habits seeks alliance of age 35 -40, decent marriage, no expectation. Subsect no bar. K. Mani, 1/735, 7th Street, Karthikeyapuram, Madipakkam, Chennai - 600 091. Tel :247 2228/247 2778.

■ Vadamal, Athreya, Poorattathi, 34, graduate, 165cm, employed Bombay 20,000. Seeks suitable good looking graduate girls Vadamal/Brahacharanam only from respectable family. R.S. Gopalakrishnan, 18/11 W.E.A., Karol Bagh, New Delhi - 110 005. Tel. (011) 581 6219.

■ Vadhoola Iyer, bachelor, 53, Poorattadhi, State Service, 15,000/- seeks only Tamil Iyer, Spinster around 45. Contact : Parvathy, E.I T.N.C.F. Quarters. 10, Boat Club Road, R.A. Puram. Chennai 28.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சுவாதி, எம்.ஏ., மத்திய அரசு, 36/ 5.6"/7000, வையனுக்கு படித்து வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உடனடி திருமணம். போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கோபாலகிருஷ்ணன், 81 ஆடம் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 4. போன் : 461 2378/ 461 2635.

■ Tirunelveli Iyer Vadama, Bharadwajam, Krithigai, 29/163, Central Govt. employed boy settled in Delhi seeks suitable employed bride Mrs. Ramalakshmi, 70 Lower Palace Orchard, Sadasivanagar, Bangalore (or) Mahalakshmi, Chennai. Phone : 044-2336358

■ ஐயர், கச்யஜுர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சகோதரர்கள் 1. ரோகிணி 31/170/10வது தனியார் 3000/- 2. உத்திராடம் 28/170/டிப்-ஆட்டோமொபைல் என்ஜினியரிங் தனியார் 3000/- சொந்த வீடுள்ள வரன்களுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ராஜன் 15/4 நடேசன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 43 22 407.

■ Tanjore, Brahmin, Vadama, Naithrupakashyappa, Vishakam, 28/5.8/MBA graduated from Sathya Sai College, Puttaparthi, Owning advertising Company/ 15,000+ seeks alliance from graduate, good-looking girls. Subsect no bar. Sai devotees preferred. Apply wtih photo Jayaraman, Saidarshan 15/62, Mohanapuri 4th St., Adambakkam - 88. 2442505/6157.

■ சௌராஷ்டிரா கும்பகோணம், சவண கோத்திரம், திருவோணம், 32/160/எம்.எஸ்ஸி./5000/- சொந்த வீடு/ சென்னை மாநில அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களை அனுப்பவும். முகவரி : R. Ganesh, 248-A, Block-5, Neyveli - 607 803.

■ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Mirugasirisham 3rd, fair, handsome B.Com., (Hons)., M.B.A., M.S., 29/172/30,000 Chennai employed Manager reputed consumer goods corporate office, seeks tall, slim, fair, beautiful employed/non-employed girl. Subsects acceptable. K.S. Krishnan, 65-A, Pocket-I, Mayur Vihar Phase-I, Delhi - 110 091. Telephone (011) 2254325.

■ ஐயர், உத்திராடம், கன்வர் கோத்திரம், அஷ்டசாஸ்திரம், 33/ரூ. 8000/- தனியார் தொலைகாட்சியில் புரொடக்ஷன் மேனேஜர் ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த வேலைக்குப் போகும்/வேலைக்குச் செல்லாத தகுந்த மணமகள் தேவை. ஜி.எஸ். பத்மா சுந்தரம் (Ex-M.C.) தெ. 24, உஷா நகர் முதல் தெரு, உள்ளகரம், சென்னை - 600 091.

■ Dubai employed Chief Accountant (parent in Chennai) extremely handsome, very fair, 29/180/70,000 Iyer, Koundinya, Vadamal, Tamil, Poosam, B.Com., PG (Compu) ICWA (int) CA (Int-I) No habits, seeks beautiful well qualified bride of respectable family. Subsect no bar. Horoscope details to : Nagarajan 17/B1, Appaswamy Towers, Pondy Bazzar, Chennai - 600 017. Phone : 434 6370.

■ Bharadwajam, Brahacharanam, 40, M.A., Music School correspondent/Monthly Income 10,000/- any Brahmin girl, no demands, simple marriage, Contact : Kavithalayam, 47, Register Office Road, Erode - 3. Phone : 210 666/224666.

■ கார்காத்தார், அருக்களூ., பி.ஈ., (மெரின் என்ஜினியர்) ஹஸ்தம், 30/174 செ.மீ., சிவந்த வரனுக்கு அதே இனம், பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., எம்.எஸ்ஸி., (ஐ) பி.எஸ்ஸி., கம்ப்ட சயின்ஸ் படித்த அழகிய பெண் தேவை. Contact :T. Markandan, 37, Sarvamanya Street, Thenpathi, Sirkali - 609 111. Phone : 04364- 70771.

■ இந்து, முதலியார், 30/பி.ஏ. 165 செ.மீ., இசை ஆசிரியர், அரசுப் பணி, கண் பார்வை அற்ற மணமகனுக்கு, படித்த, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். வெங்கடேசலு, 13/1 அருணாச்சல பண்டாரத் தெரு, வேப்பேரி, சென்னை - 7. போன் : 532 1501.

■ Iyer, Vadamal, Koushikam, Pooram 5'.8", Technical Officer, Plant IV Chemplast Metturdam, Rs. 7000/-

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

seeks good-looking, home-loving, fair, graduate. Contact : S.H.S. Mani, 10/98 Big Street, Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002. (04652-33458)

■ Iyer, Ashtasahasram, Kousiga, Bharani, 29, 165cms, B.Sc., Medical Representative in a reputed company, 1.3lacs p.a., seeks fair, good-looking girl, subsect acceptable. Contact : Krishnamoorthy.S, 8 first Cross, Suryagandhi Nagar, Pondicherry - 605 003. Phone : (0413) - 341785.

■ வடமாள், கௌசிகம், சித்திரை 31/பிஎஸ்ஸி./5.6/12,000/ - கன்சல்டன்ஸி பிஸினஸ் செய்யும் பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : வி. நீலகண்டன், 28, காந்தி நகர், ஆழ்வார் திருநகர், சென்னை - 600 087.

■ Viswakarma Telugu, Software Engineer, B.E. Bangalore Uthram, 27 years, 180cms, American Job on Hand leaving for US in April 2001 needs bride from Viswakarma fair, good-looking, slim about 170cms, qualified with computer background. Language no bar. Apply with photo, horoscope, family details to Jothirajan, DGM, FD 27, HAL Sr. Officer's Enclave, Old Madras Road, Bangalore - 93. Phone : 524 1431 & 524 4216.

■ Vadama, Bharathwajam, Krithigai, 31/160 B.Sc., M.C.A. consultant, Tata Consultancy services second son, seeks graduate employed/un-employed good looking girl respectable family. K. Venguswamy, 511, Shiv Amrut C wing, Shivshakthi Complex, Hajee Malang Road, Kalyan West - 421 301. phone : 0251/320313.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அனுஷம், சுத்த ஜாதகம். 30/5.7"/M.A., PGDPM, D.C.A. 5000 தனியார் நிறுவனம், தந்தை பென்ஷன் பெறுகிற அரசு அதிகாரி, மதுரையில் சொந்த வீடு. வேலையுள்ள/வேலையில்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். எஸ். ராமச்சந்திரன், 3, 27 வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : 2321440.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, அவிட்டம், 30, 167, பிஎஸ்ஸி., பிஜிபி.டிசிஏ, பாங்க் கிளார்க், திருச்செங்கோடு, 6000, மணமகனுக்கு, வங்கி/இன்ஷுரன்ஸ்/அரசு பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கணபதி, புதிய எண் 72, கோ-ஆபரேடிவ் காலனி, நாலாவது கிராஸ், கிருஷ்ணகிரி - 635 001. போன் : (04343) 30780.

■ Iyer, Bharadwajam, Vadama, Pooram, 32/172/8000 Airforce Gujarat seeks educated fair employed/unemployed bride Reply. R.V. Swamy, Bldg No. 2, Suraksha, Flat No 13, Indrayani Nagar, Bhosari, Pune - 411 026.

■ Brahacharanam, Bharadwajam, V.fair, handsome, clean habits, Boy B.Sc., CS (Inter) 26/5'.10" Rs. 18000 pm Executive MNC New Delhi. Only child, well to do family, father employed in World Bank, seeks fair, good-looking girls. Subsect no bar. Reply with horoscope and photograph. E.V. Jagannathan, Flat No. 2382, Sector - D Pocket - 2, Vasantkunj, New Delhi - 110 030. Tel : 001-6133436/Chennai 484 3722.

■ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், பி.ஈ. படித்த சென்னையில் நல்ல பதவியில் உள்ள மிருகசீரிஷம்/29/ வரனுக்கு, நன்கு படித்த அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 04142-335978. எஸ். ஸ்ரீராமுலு, 47, சரஸ்வதி நகர்; கடலூர் - 607 002.

■ Bride for Iyer, Srivasta, Thiruvathira, Bachelor, 46, B.Com., Officer Large Public Sector undertaking Kerala, Reply Savitri D, 39/131, 'Swamikripa' Karakkamuri Cross Road, Kochi - 682 011.

■ Vadamal, Bharathwajam, Uthiradam 35/160cm/ 10,000 M.Com., ITI working as Technician in L & T Group Chennai. Seeks educated employed/unemployed girl. Subsect acceptable. Contact : S. Sankaran, Plot No. 8, Kanchikamatchi Nagar, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Kowsika Uthiram, B.Sc.,/32/168/6000 Private Chennai. Seeks employed bride. Contact : K. Sivasubramanian, 78, Off Central Avenue, Kalpakkam - 603 102. Res. Ph :(04114) - 87125.

■ Iyer, 29/6'/Manager, Private firm, Bangalore Rs. 27,000+perks per month, only son, own house, extremely fair, handsome, clean habits. Seeks graduate, fair, slim, good natured, smart, modern preferably working girl. Reply to T.S. Ganapathy, No. 3 (upstairs) I Cross, Wheeler Road, Cox Town, Bangalore - 560 005. Phone : 5513566

■ தென்கலை, கௌசிக அஸ்தம், 32 வயது, பட்டயதாரி மலேசியாவில் ரூ. 18,000 சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு, அதே கலையைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : ஆர். கஸ்தூரி, 31, 4வது தெரு, வோல்டாஸ் காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61.

■ Saiva Vellalar Pillai (veg.) Poosam/27/172/DME, PGDM, DCA, (B.Tech.,) Engineer in Reputed Company Chennai seeks BE/MCA/M.Sc.,/PG employed or un emplyed girl/Govt.Teacher/Govt or Bank employed girl. Contact : Kaliaperumal, Hindu College, Pattabiram, Chennai - 600 072.

■ Brahacharanam, Iyer, Athreya, Kettai 31/188/B.Sc., B.E./MNC 3 lacs plus per annum seeks Iyer fair, professionally qualified girl. Reply horoscope G.C. Sathyanarayanan, 71, Friends Layout-4, Deenadayal Nagar, Nagpur - 440 022. (phone : 044-2444872)

■ Alliance for comfortably placed Vadamal, Bharadwaja Tiruvonam bridegroom B.A., PGDMSM 32/165/5000 Private Company. Contact : R. Subramanian, 28, 14th Cross Street, New Colony, Chromepet, Chennai - 600 044. Phone : 24 11 248.

■ Telugu/Marathi Smartha Desista Bharadwajam, Ayilyam 30,160, Rs. 6000/- Graduate working in Chennai Private Own House seeks employed graduate Girl. Send Bio-data with photo to R. Iravati, Alsa Green park, Block I, H2, Near MIT Gate, Chromepet, Chennai - 600 044. Tel (044) 2415631.

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooradam, 33/169/11,000 DCE - Civil Engg. seeks educated girl, Subsect no bar. Contact : K. Suresh (044) 3725902 (or) Krishnasamy, 16, Ramalingapuram, Pattukkottai - 614 601. Phone : 04373 - 52714.

■ பர்வதராஜப்பிள்ளை, 36, 170, மணமாகாத, வீடு-நிலம், ஹாங்காங், மாதம் 74,000/- நிரந்தர வேலை, மணமகனுக்கு 28 வயதுக்குள், ஸ்ரீராமசேவையில் ஈடுபாடுள்ள சைவ/இந்துக்களில் ஜாதி தடையில்லை. உத்தியோகத்தில் இல்லாத ஏழ்மையான பெண் தேவை. முகவரி : கருப்பையா, 70, பகவதியம்மன் கோயில் தெரு, கீழவீதி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி. போன் : 435 944.

■ Alliance invited for Brahacharanam, only boy, Sankrithi, Sathayam, 28/5'.4''/ B.Com., PGDM, PGDITSM from girl graduate/working 23 - 26 years. R.P. Kannan, No. 24, 2nd Main Street, Kalaimagal Nagar, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

■ பார்க்கவகுல நத்தமர்/31/156 செ.மீ./ரூ. 10,000/- D.C.Tech., B.C.A. SPIC- ல் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நன்கு படித்த பணியிலுள்ள/இல்லாத, இதே இனத்தில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவும் சம்மதம். வி.ஆறுமுகம், 16, 5th Cross East Street, Vidya Nagar, Salem - 636 001. Phone : (0427) 265957.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Thiruvoonam II, 34/170/B.Com., Working with Consumer Dealer seeks fair, employed girl. Reply with horoscope/photo to Mr. K. Muthuraman, No.12 (4), T.L. Raghupathi Street, Radha Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Phone : 044-2387328.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, 26/180cm, M.Sc., Computer Science, Software Engineer, Working in U.S. (California) seeks unemployed P.G. Girl with Computer Qualification from respective Middle Class family. G. Subramanian, 27/17 Sivan Koil South Street, Sivagangai - 630 561.

■ Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Pooradam, DEE, working in Modi Xerox, 15,000p.m. 29 years, 170cm, Seeks suitable bride. Apply with horoscope with photo. V.K. Jayaraman, Plot No. 52, Ravi Street, Dr. Seethapathy Nagar, Velachery, Chennai -42.

■ வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், விசாகம், டிப்ளமா, 6'1", 29, 5000/- லிமிடெட் கம்பெனியில், வேலையிலுள்ள, வரனுக்கு டீச்சர், தமிழக/மத்திய அரசுப் பணியிலுள்ள பெண் தேவை. முகவரி : வி. சீதாலக்ஷ்மி, 3/10, ஈஸ்வரன் கோவில் தெரு, வள்ளி விலாஸ் பில்டிங், மஞ்சகுப்பம், கடலூர், போன் : 332 878.

■ Vadagalai, Bharadwajam, Moolam, B.Sc., 45/5'.8". Rs. 20,000/- Owning House, Mumbai, seeks good-looking girl below 40. Kalai no bar. Ph: 5913934 (022) R. Krishnaswami, C/o C.D.Mulay, Block No. 2, Amod Opp. Vijaya Bank, R.C. Marg, Chembur, Mumbai - 71.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Punarpusam, age 29, DME, Own Business, Own House, un-employee girl acceptable. Contact : R.G. Rada Krishnan, 30/28, Akilandeshwari Nagar, Tiruvanai Kovil, Trichy - 620 005. Telephone : 0431 - 230673.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha/Uthiram/28/170 B.Sc., HDSM/MS/40,000 pm/Private seeks graduate with Computer Knowledged girl Subsect acceptable. N.Vaidyanathan, 15/1, Old Housing Unit, Thanjavur - 613 007. Phone : 72231

■ வாத்திமா, பாரத்வாஜம், கேட்டை. 34/165/13,000 பி.காம்., டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர், சாம்சங் நிறுவனத்தில் சுமர்ஷியல் ஆபீஸராக பணிபுரிபவருக்கு, குடும்பப்பாங்கான, அழகிய மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் தேவை. ஜி. காசிநாதன், எல்,4,கே, பாரதிதாசன் காலனி, கே.கே. நகர், சென்னை - 78.

■ Suitable bride for Vadagalai, Viswamitra Pooram, 38/B.Sc.,/5'.7" Legal divorcee without encumberance own business Rs. 10,000/- A.S.Raghavan, 4/65, Second Street, Subramania Nagar, Madippakkam, Chennai - 600 091. Phone : 247 2852.

■ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம் 4, 31/166 பி.காம்., பிஜிடிசிஏ, தனியார், சென்னை, ரூபாய் 6000/- படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஸ்ரீராம் நிவாஸ் ப்ளாட்ஸ், புதிய எண் 2, 37ம் தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : 2310432.

■ Iyer, Vadamal, Sadayam, 31/160cm, 35,000 Senior Tech., Syria, 28 days work/28 days leave has white patches on Skin, seeks suitable girl/widow/divorcees/slightly handicapped also welcome. S. Sakunthala, 36, Raman Nagar, Metturdam - 636 403. Salem.

■ குருக்கள், பாரத்வாஜ், ரோகிணி, 25 வயது, +2, படித்து காஞ்சீபுரத்தில் பெரிய கோவிலில் பரம்பரை உரிமையுடன் ஸ்தானீக பணிபுரியும் ஆச்சாரத்துடன் கம்பீரமான தோற்றம், பக்தி, அழகு, ஒழுக்கம் நிறைந்த, வசதியுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு, குருக்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும், நற்குணமும், ஒழுக்கமும், பக்தியும் நிறைந்த சாதாரண படிப்புடன் வெளி வேலைக்குச் செல்லாத/செல்லவிரும்பாத குடும்பப் பற்றுள்ள மணமகள் 23 வயதுக்குள் தேவை. அணுகவும். ஈ. ரவிச்சந்திரன், 59சி, ஏகாம்பர நாதர் சன்னதி தெரு, காஞ்சிபுரம் - 631 502.

■ Iyer, Vadamal, Uthiradam I, Koundinya, 45/180/Rs. 8000/-Graduate, Manager, Private Company, seeks suitable Iyer girl. Contact with horoscope to P.K. Venkataraman, 33, Raghavendrapuram, Srirangam, Tricy - 620 006. Phone : 431295.

■ ஐயர், வடமாள், மாடல கோத்திரம், கார்த்திகை 32/158செ.மீ., எம்.காம்., மாதம் 6000/- பொன்னி சர்க்கரை இரசாயன ஆலையில் அக்கவுண்ட்ஸ் கிளார்க்காக பணிபுரியும் பையனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எஸ். பாலசுப்ரமணியம், நெ. 15 அக்ரஹாரம், ஆங்கரை - 621 703.



மணமகன் தேவை

■ Alliance invited for SozhiaVellar Girl, Thiruvonam, 24/150/B.E./ECE working as a Software Development Engineer in M.N.C. at Chennai seeks professionally

20.11.2000

அன்புடையீர்,

வணக்கம்.

நான் 'மங்கையர் மலர்' நிரந்தர வாசகன். அதில் இடம்பெறும் அம்சங்கள் பயனுள்ளவை. ஏப்ரல் 2000 இதழில் என் மகளுக்காக வரன் தேடி, திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்திருந்தேன். அதன் விளைவாக திருமணம் நிச்சயமாகி, இத்துடன் தங்களுக்கு அழைப்பிதழ் அனுப்பியுள்ளேன். தங்கள் நிறுவனப் பத்திரிகைகள் ஆற்றிவரும் சமுதாயப் பணிகளுக்கு நன்றி.

ஆமதாபாத், கே. சுப்பிரமணியன்.

ஆமதாபாத்தில் வசிக்கும் திரு. கே. சுப்பிரமணியன் அவர்களுக்கு, அருகாமையில் பரோடாவிலேயே சம்பந்தி அமைந்தது குறித்து மகிழ்கிறோம். மணமக்களை வாழ்த்துகிறோம். இதே போல் நீங்களும் மங்கையர் மலர் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

qualified boy with good family background. Subsect acceptable. Box No. 26371

■ Wanted suitable alliance for 5.3", B.Com., Tamil Iyer, Vadama Gothram, Koundinya, Star Purum 1968, Born girl employed in Government firm at Mumbai. Box No. 26372

■ Father Telugu Brahmin, Mother Konkini Brahmin only daughter, Kashyappa Gothram, Mesha Rasi, Aswini, fair, slim, 23/156cm, M.A., /Computer knowledge, seeks well employed boy, India/Abroad from any Brahmin. Below 29 years. Box No. 26373

■ Athreya Vadamal, Uthiradam (3) fair, Good-looking, 25, 153 cms, B.Com., MBA, Employed seeks well placed BE/M.Tech/M.C.A./MBA/CA groom from decent families. Send horoscope/Bio-data to Box No. 26374 Phone : 040-7502620.

■ Vadamal, Bharatwajam, Ayilyam 4th padam, 24 years, B.Com., Computer qualified, Proficient in Carnatic Music, Good-looking, working Private firm, smart, domestically well trained girl. Seeks well settled groom with good family background. Reply with horoscope to Box No. 26375

■ Alliance invited for Iyer, Bharadwajam, Vadama, Anusham, Mars in Second house fair girl 28 M.Sc., B.Ed., from well settled professionally qualified fair boy. Subsect no bar. Contact to Box No. 26376

■ Iyer, Vadama, Kousigam, Thiruvathirai, 26/5'.4"/fair, good-looking, post-graduate girl seek alliance from well settled groom India/Abroad same subsect. Email:vidhyashri@hotmail.com BoxNo. 26377

■ தந்தை துளுவ வேளாளர், தாயார் பிராமின், டாக்டர் டிஎன்பி (ஓஜி) படித்துக் கொண்டிருக்கும் வயது 26, உத்திராடம் 2ம் பாதம், உயரம் 5'.2" உள்ள பெண்ணிற்கு டாக்டர், முதுகலை பட்டம் படிக்கும்/பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26378

■ கார்காத்த வெள்ளாளர் பிள்ளை, 24/பூரம், பிகாம்., 157 செ.மீ., மாநிறம், பெண்ணிற்கு, டிகிரிபடித்த அரசு, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் 04114/53019 பெட்டி எண் : 26379

■ Sourashtra, Mandavya, Chitirai, 28/165, B.Com., ICWA, CA (final), employed, good-looking, seeks alliance from professionally qualified, employed groom, same caste, below 32 years. Write with horoscope and particulars to Box No. 26380

■ இந்து யாதவா 30/170/MRDW குழந்தை பெற வாய்ப்பு இல்லாத பெண்ணிற்கு 35 - 40 வயதிற்குட்பட்ட அரசு (அ) தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் பரந்த மனம் படைத்த மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவர், விவாகரத்தானவர் தொடர்பு கொள்ளவும். எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26381

■ பலிஜா நாயுடு, 32, ரேவதி, 5 அடி, அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற தனியார், 2000, சிவந்த நிறமும் அழகும் உள்ள பெண்ணிற்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் நிரந்தர வருமானம் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 26382

■ Suitable life partner for a Issueless Legal Divorcee 45/160 Brahmin lady. Wants to settle at Madras. Contact Box No. 26383

■ Beautiful Brilliant lawyer Spinster Iyer 37/170 seeks Engineer/Chartered Accountant/Doctor/Lecturer/ MBA Bachelor groom 38 to 46 years in high position/ job in Chennai. Box No 26384

■ Iyer, Vadamal, Haritham, Kettai, 25/5'.3"/B.Com., DBM, Computer Knowledge, working in Private Company, Bombay. Mars on 7th place. Seeks well educated groom working Bombay/Abroad. Reply to Box No. 26385

■ Reddy Hindu, Tamil, Visakam, 26/165/BE (MBA) employed Engineer in PSU seeks alliance from BE/ MCA/MBA/MS Professionals working India/Abroad. Reply bio-data with horoscope to Box No. 26386

■ Iyer, Brahacharnam, Sankrithi, Revathi, 26/158, girl M.Sc., (Bio-Chem) Computer Diploma's Faculty Member Computer Institute North India seeks professionally qualified well placed grooms. Subsect acceptable. Send horoscope details to Box No. 26387

■ Tamil Iyer, Vadama, Parasara, Anusham, 22/160 LLB Final, fair girl, Bangalore seeks suitable groom subsects no bar. Box No. 26388

■ Iyer, Vadamal, Nithruva Kasyapa Bharani/23/5'.4" (M.Com.,) with Computer knowledge, fair girl, seeks professionally qualified & well employed Boy below 28 of same subsect. Box No. 26389

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் 3-ம் பாதம், 3.10.1968, 153 செ.மீ. M.Sc., (physics) J.T.O. Telecom. சென்னை, பெண்ணுக்கு, சமமான படிப்பும், நல்ல பழக்கமும், சென்னை அல்லது அருகில் நிரந்தர வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. வயது வித்தியாசம் அதிகபட்சம் ஆறு ஜாதகம், விவரமுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26390

■ Naidu/43/M.A.,B.Ed./10,000/-Central Government Legal divorcee seeks widower with one child/divorcee without encumberance/clean habits. Caste no bar. Box No. 26391

■ Saiva Pillai, Karthikai, 30/5'/M.A.,/girl having own Computer Centre in Chennai seek suitable qualified, well placed grooms India/Abroad. Phone (R) 628 8159 (after 9 p.m.) (O) (Fax) 626 2614. Box No. 26392

■ Vadama, Iyer, Koushikam, Sathyam, M.A., Computer Literate, 25/165cm, fair, Good-looking, seeks graduate Boy well employed and settled within India wtih clean habits. Phone : 6372390. BoxNo. 26393

■ Tamil, Iyer girl, 40/156 Doctorate Vadamal, Haritham, Revathi, fair, Central Gazeted Chennai employed seeks alliance from Brahmin Boys well qualified settled. Subsect acceptable. Reply full Bio-data to Box No. 26394

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, வயது 23/150செ.மீ., புனர்பூசம், பி.காம்., இறுதியாண்டு மாநிறமான பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த அரசு மற்றும் நல்ல தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரன்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 26395

■ Telugu Brahmin, 6000 Neyogi, Koundinya, Poosam, 31/160/BA unencumbered legal divorcee girl, seeks well employed well settledTelugu Brahmin. Divorcee/widower without encumberance also acceptable to Box No. 26396

■ Iyer, Brahacharnam, Koundinyam, Ayilyam doing final M.B.A., 24/151/7500Working seek well settled boy Clean habits below 30 preferably North based with horoscope and family details to Box No. 26397

■ பிறப்பு 1.4.1975, கேட்டை, 160 செ.மீ. சிவப்பு பிள்ளை, பட்டதாரி, தனியார் நிறுவனம், ரூ. 3000/- தந்தை பிராமணர், தாய் செட்டியார், சைவம், இதே போன்ற கலப்பு மண தம்பதிகளின் வேலையில் உள்ள பட்டதாரி இந்து சைவ மணமகன் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26398

■ Iyer, Brahacharnam, Bharathwaja Gothram, Mirugashirusham, Mars in 8th place, 24, 163 cm, B.E. (ECE) Software Engineer at Bangalore, clean habits, B.E. and above qualification apply with horoscopes. Box No. 26399

■ Vadagalai Iyengar, Athreya, Maham 26/155 MCA Lecturer in Private College seeks qualified and well settled grooms. Subsect acceptable. Box No. 26400

■ Tanjore Saiva Pillai, Anusham -3 26/164 cms, B.A. slim girl, seeks alliance from well educated and employed Chennai preferable. Reply with horoscope. Phone : 4863181 Box No. 26401

■ Vadamal, Srivatsam, North-Arcot Kiruthigai, M.Com., 25/5'.1" girl seeks well settled graduate grooms Box No. 26402 Phone : 044-2317257

■ Alliance invited for Vadama, Iyer bride, Kausikam, Tiruvonam, 29/168 Software Professional well placed at Chennai from professionally qualified well placed boys within 34. Reply horoscope details to Box No. 26403

■ பயிஜா 37/162/பி.எ., பி.எட்., தனியார் பள்ளி ஆசிரியை அழகான திறமுள்ள மணமாகாத பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : சென்னை 55 88 970. பெட்டி எண் : 26404

■ பூராடம் நட்சத்திரம், 23 வயது, டிகிரி படித்து தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அழகான குடும்பப் பொறுப்பும் தெய்வ பக்தியும் உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல பணியும், வருமானமும் உள்ள சைவ செட்டியார் மணமகன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் : 26405

■ Gowthama, Brahacharnam, Thiruvonam, 39/165 M.Com., B.Ed., Home-loving, good-looking girl decent family seeksTamil, Iyer well qualified well settled bachelor upto 44. Send horoscope family details to Box No. 26406

■ Parents of TamilYadava girl, 28.3.1966/5.3"/Rohini M.A.B.L., (with computer knowledge) wheatish complexion seeks suitable alliance from same caste employed in Govt/reputed companies. India/abroad. Reply with horoscope to Box No. 26407

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Sadhayam girl second daughter 25/156 fair, BBA, DCT, DCA, DES shorthand, typing doing post-graduate management from well qualified employed boys below 3[illegible]. Subsect no bar. Reply horoscope family details to Box No. 26408

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, சித்திரை, கன்னி ராசி, வயது 24, பி.எ. படித்த பெண்ணுக்கு படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26409

■ Alliance for Iyer Vadama girl (father Nair) 23 PG Private Employment Chennai Rs. 8000. Send horoscope to Box No. 26410

■ Tamil, Iyer, Vadama, Srivatsa, Uthradam, 30/158/8000, M.Sc., B.Ed., Teacher, Chennai, unencumbered, Issueless, legal divorcee (Marriage lasted 6 months) seeks non-orthodox, well educated, settled, clean habits, Brahmin grooms only, below 35 years, simple marriage. Box No. 26411

■ Telugu Brahmin, Kashyapa, Anusham, 23/160 B.E., reputed institution, employed top MNC, carrier oriented girl seeks alliance from professionally qualified boys MS/MBA/MCA reputed institutions, well settled, clean habits. Subsect no bar. Horoscope and biodata to Box No. 26412

■ Tamil Iyer girl, Brahacharanam, Srivatsa, Hastham, 24/152 M.C.A. employed MNC Madras. seeks alliance professionally well qualified well settled boys below 30. Subsect no bar. Reply with horoscope/biodata to Box No. 26413

■ சைவப் பிள்ளை, உத்திரம், வயது 25, 155 செ.மீ./ எம்.எ., மத்திய அரசுப் பணி ரூ.5000/- அழகான தோற்றம் உடைய பெண்ணிற்கு மத்திய அரசு/வங்கி/இரயில்வே/ எல்.ஐ.சி. பணிபுரியும் இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. கார்காத்தார் சம்மதம். பெட்டி எண் : 26414

■ Iyer, Vadamal, Naithrupakashyapa, Ayilyam, Oct 65/ 5.2"/Govt/7000, B.Sc., (Maths), Software, very fair, beautiful, young looking. Carnatic Music, religious, traditional. Walks with artificial limbs in right leg. Normal and no medical problem. Seeks educated, understanding Brahmin groom with horoscope to BoxNo. 26416 Phone (44) 4801845.

■ வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 1974, 165 செ.மீ., வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லாத மணமகளுக்கு வயது 32க்குள் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 26417

■ வடமாள், கௌசிகம், ரோகிணி, 166 செ.மீ., வயது 30,

விவாகரத்தான ஒருவருக்கு... (continued) குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தவர்களும்/விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 26418

■ Proposals invited from well qualified BE, B.Tech., MBA, CA, well settled in India for Vadamal, Koundinyam, 26/157 fair, B.B.A. permanent, employee of Foreign Bank at Chennai from affluent families. Send horoscope to Box No. 26419

■ Iyer, Vadamal, Native of Kerala settled at Chennai, Kowsikam, Poonarpoosam, aged 21, 5.5" B.A. (Corp) P.G. Dip in Secretary Ship girl seeks decently employed boy. Box No. 26421

■ Alliance invited from NRI Brahmin groom for unmarried Iyer, Vadama, Vadhulam, Sadhayam, Suddha Jadhagam, Aug'73/164, M.A. D.C.A. fair, good looking. Soft, matured, homemaker girl. Issuless unencumbered divorcee can reply. Age upto 38 years. BoxNo. 26422

■ Alliance invited from non-Bharadwaja, broad minded families, for Brahmin girl, 23 years, Rohini, tall well built, Post-graduate, decent salary. caste no bar. Mother widowed and remarried inter caste. Box No. 26423

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Poosam, 37/152 cm fair, M.A. issuless legal divorcee. Seeks suitable alliance. Subsect no bar. Contact Box No. 26424

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Ayilyam 3 padam 26/5'.3" B.Sc., (Hons) PG AMLT, Hindi Praveen, working at Super Hospital Puttavarthy seeks well qualified MCA, CA, MBA, BE well placed grooms 28 - 33 years. Phone : 238 4694, 535 3743 Box No. 26425

■ Iyengar, Vadagalai, Athreyam, Pooradam 31, 150cm, fair, +2 unemployed innocent issuless legal divorcee seeks suitable employed Iyengar/Iyer Vadamal groom to Box No. 26426

■ Alliance invited from well placed Iyer bachelor boys. India/Abroad for Vadama, Haritha, Uthiram. age 37, 170, very fair girl decent family. Reply detail horoscope to Box No. 26427

■ Vanniakulakshatriar, fair girl, 26/5'.3"/B.A./D.B.M./ workingThiruvathirai, Chevvai dosham, alliance invited same caste/Hindu Tamilian well settled graduates, Engineers/Lecturers Govt.employees. Contact : Amarnath, Pune. Phone : 020-6689148. Box No. 26428

■ Tanjore Saiva Pillai, 24/BBA/PGDPM/160cm (Chennai based) seeks suitable bridegroom from same caste. Karkathar/Desikar acceptable. Send Bio-data, horoscope to Box No. 26429

■ தென்கலை ஐயங்கார், விஸ்வாமித்ரம், பூரட்டாதி-1, 23/ எம்.ஃபில்./5'.3"/2500 சொந்த வீடு தாயார் நாயுடு (சைவம்) விருப்பமுள்ள ஐயங்கார் மற்றும் இதே இன வரன்கள். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26430

■ Iyer, Vadama, Kausikam, Revathi, 1969/170cms, +2 fair, medium, good-looking, homely girl seeks qualified Iyer boys with clean habits. Reply with horoscope and Bio-data to Box No. 26431

■ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, very fair, Visakam II/23/5 feet M.Sc., (Bio-chem), (PGDCA) professionally qualified, well employed groom below 31. Subsect acceptable. Box No. 26432 Ph : 0435/425677.

■ Thanjavur, Saiva Pillai girl, Kettai, 24/160/M.Sc., PGDCA, (E-Commerce) fair, good-looking seeks alliance from BE/MCA/MBA below 30, well employed grooms with horoscope to Box No. 26433 Ph :080-565 2066.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Mirugaseerusham, 4th padam, 29, 151, Good-looking, B.Sc.,(Chem), Hindi, Lagnam Kethu, Raghu & Chevvai 7th place, seeks good looking well qualified, well placed grooms vadamas accepted. Box No. 26434

■ Wanted well educated, well placed Boy for Iyer, Vathima, Nidanjana Gothram, Pooram, 26/4'.10" B.Com., Appearing M.Com., (Postal), fair, domestically trained girl. Subsect no bar. Reply with horoscope, Bio-data to Box No. 26435

■ வடமாள், கர்கி கோத்திரம், சுவாதி, 30/162 பிஎ., கால் சிறிது தாங்கிப்படி நடக்கும் பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் தேவை. மனைவியை இழந்தவர்களும், விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 26436

■ Tamil, Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Sadhayam, B.Com., M.C.S., 27 years/140cms, seeks well qualified and well employed alliance, solicits early decent marriage. Respond with horoscope to Box No. 26437

■ Poor Telugu Brahmin Widow 41 years, Child born unalive no encumbrances expect response from pure vegetarian/teetotallars age 45 - 50 Brahmin preferable. Widower acceptable. Box No. 26438

■ Chettiar, Vellalar, 34/157 M.Com., Govt. Job. seeks alliance professionally well qualified Central/State/Pvt/ Foreign grooms. Subsect acceptable. Early Marriage. Reply with horoscope to Box No. 26439

■ Iyer, Brahacharanam, Bharathvajam, Kettai 22/5.3" fair, looking, BE (ECE) with Computer, employed. Girl's parents seeks suitable BE alliance. Contact Box No. 26440

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், மாநிறம், 29/160/6000 எம்.ஏ. with Dip. Computer, Central Govt. Organisation டெல்லியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு டெல்லியில் வேலை பார்க்கும் அரசு, மற்றும் அரசைச் சார்ந்த, நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் மட்டும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26441

■ அகமுடைய முதலியார், மிருகசீரிஷம், 30, பிகாம், சிகிச, தனியார் நிறுவனம், 2500, அசைவம், இதே இனத்தில் நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் பயோடேட்டா அனுப்பவும். தாய் அகமுடைய முதலியார், தந்தை ஆசாரி இனத்தைச் சேர்ந்தவர். பெட்டி எண் : 26442

■ Mudaliar, B.A., 30, fair, 5'.2", Pooradam, Thanusu, seeks well employed groom. Subsection no bar. D.V. Thirupurasundari, F-2, Anandhi Flats, VI Main Road, New Colony, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph : 241 0113.

■ Horoscopes invited for very fair, Tamil Iyer girl 23/ 155, settled in Canada, Koundinyam, Brahacharanam, studying M.Sc., in Canada, Pushyam, Mars in eighth, from Orthodox technically qualified employed Iyer Boys below twenty eight preferably employed in Canada/USA Contact Venkataraman, 35, Second Main Road, Sundaram Nagar, Thanjavur - 613 004. Phone : (04362) 41981.

■ Wanted keralite Iyer bridegroom, well employed in India for girl Bharadwajam, Vadamal, Rohini, 25/156, B.Sc., PGDCA, O Level, knowing Carnatic Music. P.R.

Gopalakrishna Iyer, Senior Manager, Canara Bank, Moongilmada,Vannamada P.O.678 555. Palakkad District. Phone : 0492-322746/372634.

■ Iyer, Vathimal, Bharadwajam, Thiruvadirai, 37/157cm, Youngish, looking, SSLC (BA)/Computer trained/very fair, Subsects acceptable horoscope toV.L. Narayanan, New No. 1, Shanthy Nagar, Seventh Street (Extn), Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ மாத்வா, கன்னடம், காஸ்யப, திருவாதிரை, வயது 26, மத்திய அரசுப் பணி, தகுந்த மணமகன் தேவை. கே.ஆர். கிருஷ்ணன், 71 ஏ, கம்பன் தெரு, நாகமலை, மதுரை - 625 019. போன் : 0452 856038.

■ Madhwa Kannada, 25 years, Kashyapa, Poorvabhadra I pada, M.Sc., (Chemistry), B.Ed., 150 cms, Good-looking, Home-loving, employed temporarily as post-graduate teacher, seeks alliance well employed graduates/post-graduates reply with details horoscope to N. Raghavendra Rao, Type-III, M-6, Ordnance Clothing Factory Estate, Jauhari Nagar, Avadi, Chennai - 54. Tel : 637 6336

■ குருக்கள் (சிவாச்சாரியார்) கௌசிகம், சுவாதி, 33, பி.காம்., எல்.எல்.பி., லா ஆபீஸர், தனியார் கம்பெனி, 5', ரூ. 6000/- பணியில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஐயர் ஆனாலும் சம்மதம். முகவரி : Muthu.C., 23-7, Radhakrishna Nagar, Malkaj giri, Hyderabad - 500 047.

■ Desikar (Saivapillai) Punarpoosam, 25/M.A. Delhi Govt. employed seeks suitable groom reply with horoscope. P. Thiyagarajan, New No. 5, Mariamman Koil Street, Kodambakkam, Chennai - 24. Ph : 4721301.

■ சௌராஷ்டிரா வகுப்பைச் சேர்ந்த மார்க்கண்டேய கோத்திரம், வயது 29, மும்பை பாபா அணுசக்தி ஆராய்ச்சி நிலையம், மத்திய அரசில் கிளார்க் வேலை பார்க்கும் மணமகளுக்கு சௌராஷ்ட்ரா வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. என்.கே. கண்ணன், பிளாட் எண் 4804, வில்லாபுரம் ஹவுசிங் போர்டு, மதுரை - 625 011.

■ Alliance for Bharadwaja, Tamil Iyer girl 28 Punartham B.A., employed in UAE Contact 022-565 2911 or Fax to 009719 2243948 or Post to RGK PB 3920 Sharjah U.A.E."

■ இந்து நெல்லை, சைவ வேளாளர் 22/158 மிதுனம், மிருகசீரிஷம் பி.எஸ்ஸி., படித்த மணப்பெண்ணுக்கு அரசினர் தனியார் அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. அ. ஆறுமுகம் 2/572 12வது தெரு, சௌம்யா நகர், பெரும்பாக்கம், மேடவாக்கம், சென்னை - 601 302. போன் : 2275598.

■ சோழிய வெள்ளாளர் மணப்பெண், மகம் நட்சத்திரம், 26/155செ.மீ./+2, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் அணுகவும். ப. மகாலிங்கம், தெ. 20, அக்கதத்தாஸ் தெரு, கூடுவாஞ்சேரி - 603 202. காஞ்சீபுரம் மாவட்டம், தொலைபேசி - (04114) 68800.

■ பலிஜா நாயுடு, அசுவினி, 31/155/பி.ஏ., பி.எல்., வக்கீல், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு இதே இனத்திலுள்ள பட்டதாரி சுயதொழில்/அரசு/தனியார்த் துறையில் உயர் சம்பளம் பெறும் மணமகன் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. பி. ரெங்கராஜ், தெ. 200, சுக்ரவார்பேட்டை வீதி, கோயமுத்தூர் - 641 001. 0422-474910.

■ Iyer, Brahacharanam, Kabi, Avittam, 23/158, B.Pharm girl, seeks alliance from professionally qualified boys. V. Gopalan, E-49, G.K. Gokale Road, Block - 20, Neyveli -607 803. Phone : 04142-369199.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப, மூலம் 1ம் பாதம், 21/165/2500/தனியார் பணி/பி.எஸ்ஸி., மற்றும் கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ படித்த பெண்ணிற்கு பட்டதாரியான தனியார்/அரசினர் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பத்மாவதி, ஏ-5, ஆனந்த் பிளாட்ஸ், 36, கோவிந்தன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ Brahacharanam, Haritha, Swathy, 25/165/B.Com., DCS, seeks professionally qualified Boy. Raghu or Kethu in Lagna or second place. Subsect acceptable. N. Vaidyanathan, 15/1 Old Housing Unit, Thanjavur - 613 007. Phone : 72231.

■ Tamil Yadava Coimbatore, Parents seeks alliance for daughter 35, B.Sc., B.Ed., from respectable family. Contact: Dr. K. Manivannan, H2 Type V Quarters, Pondicherry Engineering College Pondicherry - 605 014.

■ பிரஹசரணம், கௌசிகம், ஆயில்யம், 4ம் பாதம், 23/5'.5" ([illegible]) பேஷன் டிசைன் டிப்ளமா படித்து கொண்டிருக்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பி.ஈ./பி.டெக்./எம்.சி.ஏ. படித்து பன்னாட்டு கம்பெனி/பாங்க்/எல்ஐசி/மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. என். விஸ்வநாதன், 8 ஏ, அக்ரஹார தெரு, காட்டுவனஞ்சூர், சங்கராபுரம் போஸ்ட் - 606 401. போன் : 04151/35123.

மணமகன் மணமகள் தேவை

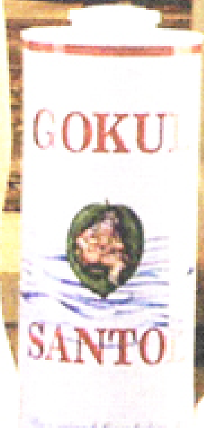
■ Smartha Desistha, Marathi, Vasista Mrigashirsham, B.Com., 33/167/4000 fair, Cashier Private firm + LIC agent seeks employed girl below 31. 2) sister B.Sc., PGD (N&D) 28/158 Bharani second pada groom with good habits Govt/Private employed. Phone : 234 3258 Box No. 30645

■ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, 1) Magam, Simham, 28, 5'.8", B.E., M.N.C. Pondy, Rs. 15,000/-p.m. seeks graduate, employed/unemployed girl. 2) Visagam/Thula/22, 5'.5", B.Sc., Learning Java, Unemployed seeks professionally qualified (or) well employed boy. Subsect acceptable. M. Balakrishnan, 102 - Kulasekaran Street, Dharani Apartments, East Tambaram, Chennai - 59. 044-238 7604.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

இயற்கையின் பரிசு
இணையற்ற சந்தனம்





Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registera
TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment under PMG's Lic
No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

